

きゅうしょくだより



新しい年のはじまりです！

どんなお正月を過ごしますか？寝正月？夜更かしすぎ？家族とのんびり？新年を迎え、気持ちを新たにすばらしい一年にしていきましょう！

郷土料理は食の宝箱

“山”のめぐみ

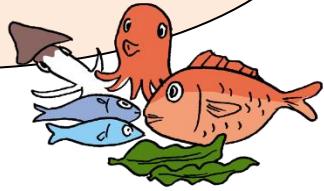
長い冬の後は山菜、冬籠りに入
る前にはきのこ・くるみ・自然
薯などが収穫されます。



日本は小さい島国ながらも「春夏秋冬」「山」「海」「里」に恵まれています！

“海”のめぐみ

周りを海で囲まれた島国なので、昔から牧畜よりも漁業が盛んでした。たくさんの魚や海藻が収穫され、料理法もたくさんあります。



“里”のめぐみ

米作りに適した土壤と地質をもつて いるため、おいしい米が収穫されます。さらに地域に合った野菜作りや加工が行われています。

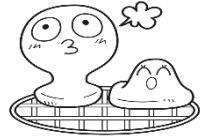


1月の行事食

鏡開(かがみびらき) ← 13日の雑煮におもちを入れたよ！！



おそなえもち（鏡もち）を小さく割って（切るのは×）、ぜんざいなどにして食べます。神様に供えられていたおもちを食べることで、1年間病気をしないで元気に暮らせるようにと願います。



小正月(こしょうがつ) ← ちらし寿司とミニ大福でお祝い！



旧暦の一月一日は新月、一月十五日は1年で最初の満月となります。古来より満月をめでたいとする風習があり、元日を「大正月」と呼び、十五日を「小正月」と呼んでお祝いしました。

小正月は「女正月」とも呼ばれ、年末から正月にかけて忙しく働いた女性を家事から解放し、ねぎらう意味が込められているそうです。

新潟県の郷土料理

保存食 → 冬の為の保存食の技術や利用率が高い！

- ・干しそんまい → 煮物、炒め煮
- ・車ふ → 揚げ煮、煮物
- ・野菜の塩漬け → そのまま、冬は炒め煮（体菜、野沢菜など）
- ・乾燥ほたて → 煮物
- ・身欠きにしん → 煮物
- ・さめ（アンモニアが強く保存性がある） → 煮物、揚げ煮
- ・大豆、うち豆 → 炒め煮、納豆和え（きりざい）

雪におおわれる地域も多く、厳しい冬をのりきるために「昔の人の知恵」が生きています！

日本の郷土料理の良さには、食材だけではなく「調理法」のすばらしさがあります。「煮る」「直火焼き」「蒸す」などは、油を使わないで生活習慣病の予防に最適です。

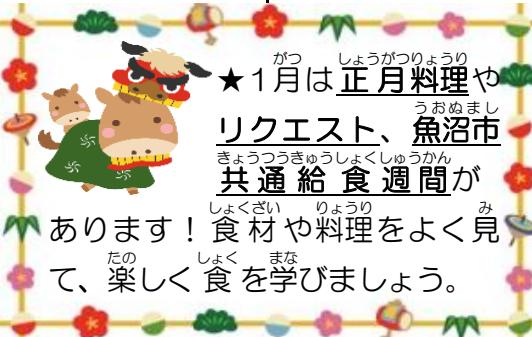
ごはん食 → 米どころ新潟！季節の野菜！

- ・ごはん → 給食は魚沼産コシヒカリを使用
- ・かぶ、里芋、れんこん、糸うり…など、各地域でたくさんの種類が栽培されています。

1月 給食予定献立



湯之谷小・中学校

月	火	水	木	金	
	<p>★1月は正月料理やリクエスト、魚沼市共通給食週間があります！食材や料理をよく見て、楽しく食を学びましょう。</p> 	<p>7 [表示について]</p> <p>※都合により、献立を変更することがあります。</p> <p>黄：体を動かすエネルギーになる食品 赤：体をつくるものになる食品 緑：体の調子を整える食品 エネルギー/たんぱく質/塩分</p>	<p>8 <小学 給食なし></p> <p>七草そうすい 冬根菜とレバーの揚げ煮 新春紅白ゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>中:806kcal/33.8g/2.7g</p>	<p>9 <小学 給食なし></p> <p>古代米 とりの辛みそ焼き ポテかぼサラダ すまし汁</p> <p>牛乳</p> <p>中:758kcal/35.0g/2.7g</p>	
12	<p>ごはん ぶりみそ漬けフライ こぶあえ 雑煮 ①新春紅白ゼリー ④いちご</p>  <p>成人の日</p>	<p>13</p> <p>きなこ揚げパン 海藻サラダ ミネストローネ ミルメーク</p> <p>牛乳</p> <p>小:670kcal/25.8g/1.9g 中:818kcal/30.4g/2.2g</p>	<p>14 [中2年リクエスト]</p> <p>パン、さとうごまあぶら、さとうごま きなこ牛乳、がいそう、わかめ、ツナ、ふたにく キャベツ、やいるな、にんじん、いこん せんまいねぎ、いちご</p> <p>牛乳</p> <p>小:682kcal/28.4g/2.5g 中:791kcal/35.2g/3.2g</p>	<p>15 [小正月]</p> <p>お祝い栗ちらし寿司 フルーツなます ほっかほか汁 豆乳いちご大福</p> <p>牛乳</p> <p>小:670kcal/22.9g/2.3g 中:791kcal/26.5g/2.6g</p>	<p>16</p> <p>マーボーメン 蒸ししゅうまい ごママヨあえ</p> <p>牛乳</p> <p>小:693kcal/32.9g/3.2g 中:940kcal/43.8g/3.7g</p>
19 [小1・2年リクエスト]	<p>ごはん とりから揚げ のりすあえ ワンタンスープ のむヨーグルト</p> <p>ごめ、ごまあぶら、かたくりこ、ワンタン とりごく、ツナのり、ふたにく、なるど グルト こまつな、もやし、にんじん、メンマ、はくさい にら</p> <p>小:658kcal/25.3g/2.1g 中:800kcal/30.3g/2.4g</p>	<p>20</p> <p>中華丼 ごまドレッシングあえ みかん</p> <p>牛乳</p> <p>小:553kcal/21.6g/1.9g 中:704kcal/25.1g/2.0g</p>	<p>21</p> <p>ごはん きりざい 回鍋肉 もずくスープ</p> <p>牛乳</p> <p>小:597kcal/28.9g/2.0g 中:732kcal/33.6g/2.2g</p>	<p>22</p> <p>ごめご 米粉ナン キーマカレー レンコンサラダ りんご</p> <p>牛乳</p> <p>小:630kcal/27.6g/2.2g 中:768kcal/33.2g/2.7g</p>	<p>23 給食週間:国語</p> <p>こぎつねごはん いわしのもみじソース きのこ汁</p> <p>牛乳</p> <p>小:638kcal/29.3g/2.1g 中:766kcal/34.6g/2.5g</p>
26 給食週間:算数	<p>ごはん イカリングフライ たくあんの カレマヨサラダ 煮込みおでん でこぽん</p> <p>ごめ、あぶらはるさめ、マヨネーズ、こんにゃく 牛乳いかとりにく、こんぶ、ちくわ、あつあげ うずらたまご キャベツ、きゅうり、にんじん、たくあん たいこん、テコボン</p> <p>小:654kcal/27.5g/1.8g 中:816kcal/33.4g/2.3g</p>	<p>27 給食週間:理科</p> <p>ごはん バーベキューソース炒め 葉と花のサラダ 根菜汁</p> <p>牛乳</p> <p>小:610kcal/28.5g/1.8g 中:752kcal/33.6g/2.4g</p>	<p>28 給食週間:外国語</p> <p>セルフ ハンバーガー^{いた} コールスロー^{とうにゅう} 豆乳コーンチャウダー^{こんさいじる}</p> <p>牛乳</p> <p>小:709kcal/28.5g/3.7g 中:884kcal/34.8g/4.4g</p>	<p>29 給食週間:社会</p> <p>会津のソースカツ丼^{どん} 玉乃井酒造の粕汁^{かすじる}</p> <p>牛乳</p> <p>小:699kcal/29.5g/2.6g 中:858kcal/35.1g/3.2g</p>	<p>30</p> <p>ソフトめん 豆乳カレー汁 ひじきとナツツのサラダ いちご</p> <p>牛乳</p> <p>小:591kcal/27.1g/2.2g 中:769kcal/34.0g/2.8g</p>

食べて学ぼう！

23~29日は給食週間です!!

~おいしい勉強~



2026

★ 給食の中には教科の勉強に関連したものがたくさん隠れています！何があるかな？
特別号を出すので、楽しみにしていてください！今年も楽しく食べて元気な体をつくりましょう。