



1月給食だより

今月の目標

食文化について考えよう

新年の幕開けとともに、学校では1年間の締めくくりです。手洗いやうがい、バランスのとれた食事と休養で体調を整え、健康に過ごせるようにしましょう。

給食調理室では、引き続き衛生管理等に十分注意を払い、おいしくて安全な、食生活の手本となりうる給食が提供できるよう、努力してまいります。本年もよろしくお願いします。



新年の無病息災を願う

正月行事



皆さんは年越しそばやおせち料理、雑煮など行事食を食べたでしょうか。正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」や11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事は続きます。

人日の節句には7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりな行事食です。

また、鏡開きでは、歳神様にお供えしていた鏡餅を下げて、おしるこなどにして食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きの餅を小正月の小豆がゆに入れることもあります。

七草がゆ



春の七草「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆ。

1月7日の早朝（または前日夜）に、まな板の上に七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なずな 唐土の鳥が 日本の国に 渡らぬ先に…」などと、七草ばやしを唱える風習があります。

※歌詞は地域や家庭によって異なります。

小豆がゆ



赤い色が邪気（病気や災難など）を払うとされる小豆を入れたおかゆ。

無病息災を願い、小正月の朝に家族全員でいただきます。小正月には、やぐらを組んで正月飾りや書き初めなどを燃やす「どんど焼き」や「左義長」などと呼ばれる伝統行事もあります。



1月24日～30日は
全国学校給食週間です

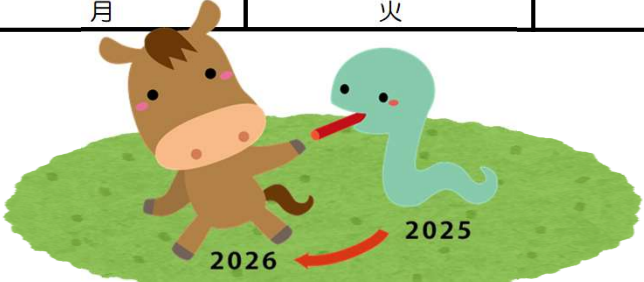

学校給食について知ろう!

給食は、単なる昼食ではなく、栄養バランスのとれた食事を通して、健康によい食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶ時間です。

今年度は「～おいしい勉強～」を市内統一テーマとして、広神中学校区では、22日(木)～28日(水)に特別メニューを実施します。給食で各教科をどのように表現できるか、栄養教職員部で献立を考えました。詳しくは後日【給食週間特別号】を配付します。

1月献立予定表

魚沼市立広神中学校

月	火	水	木	金
<div></div> <div>* 1月13日～15日は、お正月に係る料理や食材を使ったメニュー(太字)を取り入れています。</div>			<div>正しいところに食器を置こう！</div> <div>今日のエネルギーはどのくらい？</div> <div>どんな食材が使われているか確認しよう！</div>	<div>献立の見方</div> <div><div>副菜 ふくさい</div><div>主菜 しゅさい</div></div> <div><div>しゅしよく 主食</div><div>しるもの 汁物</div></div> <div><div>エネルギー(kcal)</div><div>食塩相当量(g)</div></div> <div>赤【1・2群】 主に体をつくるものとなる食品</div> <div>緑【3・4群】 主に体の調子を整える食品</div> <div>黄【5・6群】 主にエネルギーのもとになる食品</div>
12	13	14	15	16
<div></div>	<div><div>シューアイス</div><div>れんこんサラダ</div><div>チキンカレー(麦ごはん)</div></div> <div><div>838</div><div>24.9</div></div> <div>とりにく 牛乳</div> <div>にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ</div> <div>こめ むぎ じゃがいも あぶら シューアイス</div>	<div><div>ピーンスラダ</div><div>太巻きたまご</div><div>切り昆布の炊き込みご飯</div><div>鶏団子汁</div></div> <div><div>720</div><div>26.6</div></div> <div>こんぶ あぶらあげ だいず くらげ ハム みそ 牛乳</div> <div>えだまめ コーン キャベツ きゅうり だいこん はくさい ごぼう にんじん ねぎ</div> <div>こめ あぶら ごまあぶら</div>	<div><div>松前和え</div><div>車麩の揚げ煮</div><div>ごはん</div><div>白玉雑煮</div></div> <div><div>735</div><div>21.5</div></div> <div>こんぶ するめ かまぼこ あぶらあげ 牛乳</div> <div>だいこん にんじん きゅうり こんにゃく ねぎ</div> <div>こめ くるまふ かたくりこ あぶら さとう しうたまだんご さといも</div>	<div><div>千草和え</div><div>さばのごま照り焼き</div><div>ごはん</div><div>そぼろ汁</div></div> <div><div>756</div><div>35.8</div></div> <div>さば たまご なまあげ とりにく 牛乳</div> <div>キャベツ もやし こまつな にんじん ねぎ ししいだけ きぬさや</div> <div>こめ さとう ごま ごまあぶら</div>
19	20	21	22 学校給食週間① 国語	23 学校給食週間② 社会
<div><div>春雨サラダ</div><div>焼きぎょうざ(2個)</div><div>ごはん</div><div>ヤーチャン豆腐</div></div> <div><div>787</div><div>28.0</div></div> <div>ぎょうざ ハム ぶたにく なまあげ 牛乳</div> <div>キャベツ きゅうり きくらげ にんじん たまねぎ たけのこ にら ししいだけ</div> <div>こめ マロニー さとう ごまあぶら こま あぶら かたくりこ</div>	<div><div>白菜のおひたし</div><div>ちくわの磯辺揚げ(2個)</div><div>大麦めん</div><div>かきたま汁</div></div> <div><div>839</div><div>39.5</div></div> <div>とりにく たまご ちくわ あおのり かつおぶし 牛乳</div> <div>たまねぎ ししいだけ えのき こまつな ねぎ はくさい もやし</div> <div>おおむぎめん かたくりこ こむぎこ こま あぶら</div>	<div><div>わかめのツナ和え</div><div>生揚げのピリ辛炒め</div><div>ごはん</div><div>杏仁豆腐</div><div>ワンタンスープ</div></div> <div><div>760</div><div>27.4</div></div> <div>ぶたにく なまあげ わかめ ツナ 牛乳</div> <div>にんじん ねぎ にら キャベツ もやし きゅうり メンマ ししいだけ</div> <div>こめ あぶら さとう こまあぶら かたくりこ ワンタン あんにんどう ぶ</div>	<div><div>磯マヨネーズ和え</div><div>いわしのみそ煮</div><div>こぎつねごはん</div><div>きのこ汁</div></div> <div><div>734</div><div>34.2</div></div> <div>あぶらあげ とりにく いわし ツナ のり かつおぶし ぶたにく とうふ 牛乳</div> <div>にんじん えだまめ こまつな キャベツ しめじ なめこ えのき ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ</div> <div>こめ あぶら さとう マヨネーズ</div>	<div><div>会津若松のソースカツ丼</div><div>麦ごはん</div><div>ソースカツ</div><div>塩もみキャベツ</div><div>玉川の酒かす汁</div></div> <div><div>750</div><div>29.1</div></div> <div>ぶたにく とうふ あぶらあげ 牛乳</div> <div>キャベツ にんじん きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ</div> <div>こめ むぎ あぶら さとう</div>
26 学校給食週間③ 理科	27 学校給食週間④ 算数	28 学校給食週間⑤ 外国語	29	30
<div><div>豚肉のしょうが炒め</div><div>八色菜と花野菜のサラダ</div><div>特別栽培米ごはん</div><div>根菜のごま汁</div></div> <div><div>761</div><div>33.4</div></div> <div>ぶたにく ツナ とりにく あぶらあげ 牛乳</div> <div>たまねぎ もやし ビーマン しょうが やいろな フロッコリー カリフラワー キャベツ だいこん にんじん れんこん ごぼう ねぎ こんにゃく</div> <div>こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも こま</div>	<div><div>たくあんのカレマヨサラダ</div><div>いかリングフライ(3個)</div><div>いよかん</div><div>ごはん</div><div>おでん</div></div> <div><div>828</div><div>28.1</div></div> <div>いか こんぶ ちくわ うすたらたまご がんもどき 牛乳</div> <div>キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく いよかん</div> <div>こめ あぶら はるさめ マヨネーズ さとう</div>	<div><div>コールスロー</div><div>煮込みハンバーグ</div><div>はさんで食べよう</div><div>セルフハンバーグ</div><div>豆乳コーンチャウダー</div></div> <div><div>808</div><div>31.4</div></div> <div>ハンバーグ ベーコン とうりゅう 牛乳</div> <div>たまねぎ マッシュルーム えのき キャベツ きゅうり にんじん コーン</div> <div>まるパン あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも</div>	<div><div>キムチ和え</div><div>ツナそぼろ丼(麦ごはん)</div><div>じゃがペー汁</div></div> <div><div>780</div><div>29.3</div></div> <div>とりにく ぶたにく ツナ たまご ベーコン だいず 牛乳</div> <div>さやいんげん はくさい(キムチ) きゅうり もやし キャベツ たまねぎ にんじん こんにゃく</div> <div>こめ むぎ あぶら さとう こまあぶら じゃがいも バター</div>	<div><div>切干ナムル</div><div>大豆とたらちのチリソース</div><div>ごはん</div><div>わかめスープ</div></div> <div><div>758</div><div>27.4</div></div> <div>たら だいず わかめ とうふ ベーコン 牛乳</div> <div>ビーマン たまねぎ だいこん きゅうり こまつな もやし コーン えのき チンゲンサイ</div> <div>こめ あぶら こまあぶら さとう こま</div>

※都合により献立や使用食材を変更する場合があります。

とし
今年(とし)はうま年!

