



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。



皆さん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」^{じんじつ}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る、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、なづな、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、「七草なづな 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



赤い色が邪氣（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！

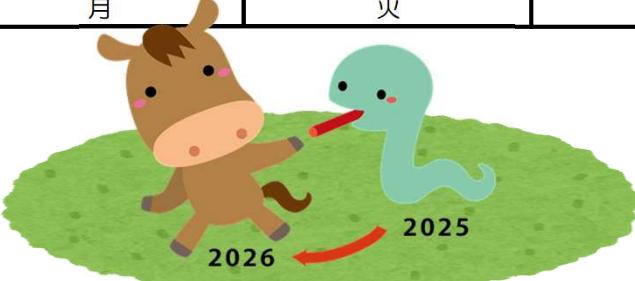


給食は、単なる昼食ではなく、栄養バランスのとれた食事を通して、健康によい食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶ時間です。

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
			<p>正しいところに食器を置こう！</p> <p>今日のエネルギーはどのくらい？</p> <p>どんな食材が使われているか確認しよう！</p>	<p>献立の見方</p> <p>副菜 ふくさい 主菜 しゅさい</p> <p>しゃししく 主食</p> <p>しるもの 汁物</p> <p>エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)</p> <p>赤【1・2群】 主に体をつくるものになる食品</p> <p>緑【3・4群】 主に体の調子を整える食品</p> <p>黄【5・6群】 主にエネルギーのもとになる食品</p>
<p>*1月13日～15日は、お正月に関係す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。</p>				
12	13	14	15	16
	<p>■ シューアイス</p> <p>△ チキンカレー (麦ごはん)</p>	<p>△ れんこん サラダ</p> <p>△ 切り昆布の炊き込みご飯</p>	<p>△ ピーンスサラダ 太巻きたまご</p> <p>△ 鶏団子汁</p>	<p>△ 松前和え 車麩の揚げ煮</p> <p>△ ごはん</p> <p>△ 白玉雑煮</p>
838	24.9	720	26.6	756
とりにく 牛乳	ごんぶ あぶらあげ だいす くろまめ ハム みそ 牛乳	ごんぶ するめ かまぼこ あぶらあげ 牛乳	さば たまご なまあげ とりにく 牛乳	
にんじん たまねぎ れんこん きゅうり キャベツ	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	だいこん にんじん きゅうり こんにゃく ねぎ	キャベツ もやし こまつな にんじん ねぎ しいたけ きぬさや	
こめ むぎ じゃがいも あぶら シューアイス	こめ あぶら ごまあぶら	こめ くるまふ かたくりこ あぶら さとう しらたまだんご さといも	こめ さとう こま ごまあぶら	
19	20	21	22	23
<p>△ 春雨サラダ 焼きぎょうざ(2個)</p> <p>△ ごはん</p> <p>△ ヤージャン 豆腐</p>	<p>△ 白菜のおひたし ちくわの磯辺揚げ(2個)</p> <p>△ 大麦めん</p> <p>△ かきたま汁</p>	<p>△ わかめのツナ和え 生揚げのビリ辛炒め</p> <p>△ ごはん</p> <p>△ 杏仁豆腐</p> <p>△ ワンタン スープ</p>	<p>△ 磯マヨネーズ和え いわしのみそ煮</p> <p>△ こきつね ごはん</p> <p>△ きのこ汁</p>	<p>△ 会津若松のソースカツ丼 麦ごはん ソースカツ 塩もみキャベツ</p> <p>△ 玉川の酒かす汁</p>
787	28.0	839	39.5	750
ぎょうざ ハム ぶたにく なまあげ 牛乳	とりにく たまご ちくわ あおのり かつおぶし 牛乳	ぶたにく なまあげ わかめ ツナ 牛乳	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	ぶたにく とうふ あぶらあげ 牛乳
キャベツ キュウリ きくらげ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ	たまねぎ しいたけ えのき こまつな ねぎ はくさい もやし	にんじん ねぎ にら キャベツ もやし きゅうり メンマ しいたけ	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	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
こめ マロニー さとう ごまあぶら こま あぶら かたくりこ	おおむぎめん かたくりこ こむぎこ こま あぶら	こめ あぶら さとう ワンタン かたくりこ ワンタン あんにんどう ふ	こめ あぶら さとう マヨネーズ	こめ むぎ あぶら さとう
26	27	28	29	30
<p>△ 学校給食週間③ 理科</p> <p>△ 豚肉のしょうが炒め 八色菜と花野菜のサラダ</p> <p>△ 特別栽培米 ごはん</p> <p>△ 根菜のごま汁</p>	<p>△ 学校給食週間④ 算数</p> <p>△ たかんのカレマヨサラダ いかリングフライ(3個)</p> <p>△ ごはん</p> <p>△ おでん</p>	<p>△ 学校給食週間⑤ 外国語</p> <p>△ コールスロー 煮込みハンバーグ</p> <p>△ はさんで 食べよう</p> <p>△ 豆乳 コーン チャウダ</p> <p>△ セルフ ハンバーガー</p>	<p>△ キムチ和え</p> <p>△ ツナそぼろ丼 (麦ごはん)</p>	<p>△ 切干ナムル 大豆とたらのチリソース</p> <p>△ ごはん</p> <p>△ わかめ スープ</p>
761	33.4	828	28.1	758
ぶたにく ツナ とりにく あぶらあげ 牛乳	いか こんぶ ちくわ うずらたまご がんもどき 牛乳	ハンバーグ ベーコン とうにゅう 牛乳	とりにく ぶたにく ツナ たまご ベーコン だいす 牛乳	たら だいす わかめ とうふ ベーコン 牛乳
たまねぎ もやし ピーマン 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	キャベツ キュウリ だいこん こんにゃく いよかん	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	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	ピーマン 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
こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ごま	こめ あぶら はるさめ マヨネーズ さとう	まるパン あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも ハター	こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま

※都合により献立や使用食材を変更する場合があります。

今年はうま年！

