

学校給食だより

八雲町学校給食センター

1月は行事食が多い月です。

「お節」「お雑煮」「七草粥」それぞれ意味があり

今も受け継がれています。伝統を知るとおもしろいですよ。

～ 知って作って食べよう 日本の食文化 ～

お節

「お正月は神様を迎えるため台所を騒がしくしてはいけない」とされ、お節は年末に準備します。食べ物には願いが込められています。

- 【えび】 腰が曲がるまで長寿でいられるように。
- 【れんこん】 穴が開いていることから将来の見通しが良いように。
- 【伊達巻】 巻物に似た形から知識が増えるように。
- 【黒豆】 まめに働き健康に暮らせるように。黒は邪気払い。

お雑煮

「神様の魂が宿ったお餅を食べる」とされ、お正月には欠かせないお料理です。地域によって食べ方が異なります。

- 【関西風】 白みそ仕立ての汁に焼かない丸餅を入れる。
- 【関東風】 醤油仕立ての汁に焼いた角餅を入れる。



七草粥

1月7日の朝に、1年の無病息災を願って食べます。

【七草】

- ・セリ
- ・ナズナ
- ・ゴギョウ
- ・スズシロ (大根の葉)
- ・ハコベラ
- ・ホトケノザ
- ・スズナ (かぶの葉)



1月11日お餅巻

餅巻ちは刃物は使わず、木づちで叩いたり、手で割ります。乾燥して固くなったお餅を食べて「歯を丈夫にし、健康で長生きできるように」と願われてきました。



冬休み、ついつい遅寝遅起きしていませんか？

夜更かしにより生活リズムが崩れると、体に負荷がかかって疲れやすくなります。やる気が起きない、集中できない、イライラすることも増えてきます。また、体内でウイルスと戦う力も低下します。元気に過ごすため、できるだけ決まった時間に就寝・起床しましょう



1月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日 (曜)	こんだて名			黄	赤	緑	
				働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える	
13 (金)	米	飯	牛乳	白菜の中華スープ・鶏肉ねぎ塩炒め 春雨サラダ	米・春雨 ごま油	牛乳・ツト・鶏肉・ハム 白菜・人参・木耳・生姜・長ねぎ・もやし ピーマン・にんにく・キャベツ・きゅうり	
16 (月)	米	飯	牛乳	なめこの味噌汁・プルコギ丼・パイ	米・ごま ごま油	牛乳・豆腐・豚肉 なめこ・大根・長ねぎ・玉ねぎ・人参・生姜 ピーマン・しめじ茸・にんにく・パイ	
17 (火)	黒糖	パン	〃	コンソメスープ・スパゲティナポリタン おさつチップス	パン・スパゲティ さつま芋	牛乳・ベーコン・鶏肉 人参・玉ねぎ・キャベツ コーン・パセリ・ピーマン	
18 (水)	米	飯	〃	どさんこ汁・味噌汁肉団子(各2個) 小松菜のツナ和え	米・じゃが芋 マーガリン	牛乳・豚肉・鶏肉・大豆・ツナ 花竹輪 コーン・長ねぎ・人参・大根 小松菜	
19 (木)	東野小学校のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ⑦45 ⊕ 916	たんぱく質(g) ②5.0 ⊕ 29.7	脂質(g) ③0.5 ⊕ 35.9	野菜量(g) ①98 ⊕ 105
	減量	わかめごはん	牛乳	味噌ラーメン・野菜春巻き・チーズ	米・めん 春巻きの皮	牛乳・わかめ・豚肉・竹輪 チーズ	もやし・玉ねぎ・ピーマン メンマ・人参・にんにく・長ねぎ
20 (金)	米	飯	〃	八杯汁・鮭の塩焼き・豚肉とごぼうのごま味噌煮	米・こんにゃく ごま	牛乳・豆腐・油揚げ・鮭・豚肉 えのき茸・長ねぎ・生姜・ごぼう 人参・グリーンピース	
23 (月)	米	飯	牛乳	かきたまみそ汁・チキン味噌カツ うめジャコサラダ	米	牛乳・鶏卵・ツト・鶏肉・小女子 木耳・人参・長ねぎ・大根 きゅうり・コーン・梅	
24 (火)	コッ	ペパン	〃	ホワイトシチュー・パンプキンアンサンブルエッグ ブロッコリーとチキンのサラダ	パン・じゃが芋 マーガリン	牛乳・白花生・ベーコン・粉乳 鶏卵・鶏肉 玉ねぎ・パセリ・人参・かぼちゃ ブロッコリー	
25 (水)	米	飯	〃	いなか汁・いわしの生姜煮・もやしの酢醤油和え	米・こんにゃく ごま油	牛乳・鶏肉・豆腐・いわし・ハム ごぼう・大根・人参・長ねぎ 生姜・もやし・きゅうり	
26 (木)	減量	ごはん	〃	うどん・野菜かき揚げ・大根とツナのサラダ	米・うどん マヨネーズ	牛乳・花竹輪・ツナ しめじ茸・人参・筍・長ねぎ・玉ねぎ ごぼう・春菊・大根・きゅうり・キャベツ	
27 (金)	熊石小学校のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ⑦41 ⊕ 819	たんぱく質(g) ②2.5 ⊕ 24.9	脂質(g) ①7.9 ⊕ 19.7	野菜量(g) ①175.9 ⊕ 214
	米	飯	牛乳	ポークカレー・コーンサラダ・フルーツゼリー和え	米・じゃが芋	牛乳・豚肉・粉乳 玉ねぎ・人参・パセリ・コーン・キャベツ きゅうり・パイナップル・黄桃・りんご	
30 (月)	米	飯	牛乳	豆腐とわかめの味噌汁・牛肉とごぼうのしぐれ煮 ブロッコリーオーロラサラダ	米・しらたき ごま・マヨネーズ	牛乳・豆腐・わかめ・牛肉・鶏肉 長ねぎ・人参・ごぼう・生姜 グリーンピース・ブロッコリー	
31 (火)	切り込み	パン	〃	コーンポタージュ・焼きメンチカツ ポイルキャベツ(ミニソース)	パン マーガリン	牛乳・クリームチーズ・粉乳 豚肉 コーン・玉ねぎ・パセリ・キャベツ	

こんだてせつめい

- 16日 プルコギはご飯の上のせて食べてね。
- 17日 おさつチップスは、よく噛んでね。
- 26日 野菜かき揚げはうどんのつゆに浸して食べるとおいしいよ。
- 31日 焼きメンチカツとポイルキャベツ、パンにはさむとカツサンド!

1月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	652	28.1
中学校	800	33.5

予定回数 13回

食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。