

# 給食だより1月

平成31年1月8日

東中学校 No.9

養護教諭 室井祐美

新年の健康や幸せを願う

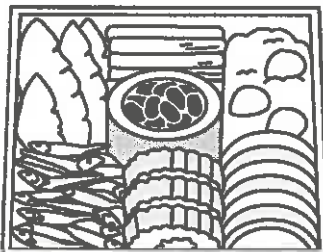
## お正月の行事食



新しい年の始まりとなるお正月は、日本人が昔から大切にしてきた年中行事です。その年の豊作をもたらす「歳神様」をお迎えするため、大掃除をして1年を清め、門松やしめ飾りを飾り、鏡もちを供えます。そして1年の健康や幸せを願い、家族が集まっておせち料理やお雑煮といった正月料理を食べます。正月料理のない地域や家庭によってさまざまですが、縁起の良い食材が使われるのが特徴です。

### おせち料理の種類と込められた願い

一  
の  
重



いわし・さかな・くちと  
祝い肴・口取りなど

二  
の  
重



や・もの・す・もの  
焼き物・酢の物など

三  
の  
重



にもの  
煮物など



**黒豆**→まめ(まじめ)に働き、まめに(健康)に暮らせますように。



**数の子**→卵(子)の数が多ことから子宝に恵まれますように。



**田作り**→小魚を田んぼの肥料としたことから、豊作を願って。



**たたきごぼう**→ごぼうの根は地中深く張ることから、家族が土地に根を張り揺らがないように。



**伊達巻**→巻物(書物)に見立て、知識や教養が身につくように。



**紅白かまぼこ**→赤は魔よけ、めでたさ、白は清浄、神聖な色を表す。



**きんとん**→黄金に見立てて、金運に恵まれますように。



**昆布巻き**→「よろこぶ」の語呂合わせで縁起を担いだもの。



**エビ**→腰が曲がっている様子から、腰が曲がるまで長生きできるように。



**焼き魚**→ブリやサケ、タイなどを用い、縁起を担ぐ。



**紅白なます**→お祝いの水引を表し、縁起を担いだもの。



**れんこん**→穴から向こうが見えることから、将来の見通しがきくように。



**里いも**→親いもに子いもがたくさんつくことから、子宝に恵まれるように。



**くわい**→大きな芽を伸ばすことから、芽が出るように。



# 1月給食献立表



猪苗代町立東中学校

日	曜	主食	牛乳	献立名	主な材料			栄養価		給食のない年 年
					魚や肉や卵になる食品	卵の卵子を盛る食品	油や力になる食品	エネルギー 100gあたり	脂質 100gあたり	
8	火	ご飯	○	鶏の唐揚げ のり酢あえ みそ汁	牛乳 あぶらあげ とり 肉	こまつな キャベツ にんじん のり かぶ たまねぎ ねぎ	こめ じゃがいも 片栗粉 油	757	22.5	
								27.2	2.25	
9	水	ご飯	○	チキンカレー イカのフレンチサラダ ヨーグルト	牛乳 いか とり にく ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリーンピース キャ ベツ きゅうり ホー ルコーン缶 にんにく	こめ じゃがいも 油	675	22.1	
								31.6	3.16	
10	木	ご飯	○	さんまのオレンジ煮 おかか和え のっぺい汁	牛乳 さば なまあげ	もやし ブロッコリー ホールコーン缶 にん じん しいたけ だい こん ほうれんそう しょうが こんにゃく	こめ さといも 片栗粉 三温糖 みりん 酒	760	19.3	
								29.3	2.42	
11	金	みそ らーめん	○	ゆかり和え さつまいもと小魚の揚げ煮	牛乳 ぶた肉 大豆 煮干	たまねぎ もやし くらげ ねぎ にら たけのこ にんにく しょうが にんじん だいこん	中華めん 酒 ごま 油 さつまいも 油 三温糖 みりん	814	17.0	
								31.6	3.11	
14	月	成人の日								
15	火	ご飯	○	さけのマヨ焼き 野菜のごま酢和え みそ汁	牛乳 さけ	たまねぎ もやし はく さい きゅうり にんじん ねぎ こまつな	こめ 酒 胡麻 ごま油 さとう じゃがいも マ ヨネーズ	774	22.5	
								33.2	2.64	
16	水	コッペパン	○	ココアクリーム ジャーマンポテト 肉だんごスープ	牛乳 ベーコン とり肉 ぶた肉	たまねぎ ねぎ はく さい にんじん しいたけ きく らげ はるさめ	パン ココアクリーム じゃがいも 油 ごま油 片栗粉	751	20.3	
								28.8	3	
17	木	ご飯	○	厚揚げの肉あんかけ 塩昆布漬け 豚汁	牛乳 ぶた肉 とうふ	ごぼう にんじん だい こん ねぎ キャベツ き ゅうり しらたき	こめ じゃがいも 片栗 粉 油 三温糖 酒	842	23.7	
								35.9	2.72	
18	金	ご飯	○	西京焼き 変わりなます こづゆ	牛乳 さわら ハム 干ば たて貝柱 焼竹輪	にんじん だいこん き くらげ しいたけ 水菜 細竹 しらたき きぬさ や	こめ 三温糖 みりん 酒 さといも まめふ みりん	749	17.1	
								34.5	3.02	
21	月	ご飯	○	納豆 じゃがいもと豚肉の炒め煮 みそ汁	牛乳 なつとう ぶた肉	にんじん ねぎ だい こん こまつな こんにゃく	こめ じゃがいも 油 三温糖 みりん ごま油	741	18.2	
								31.6	2.91	
22	火	ご飯	○	鶏肉の照り焼き マカロニサラ カブのスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム	キャベツ きゅうり か ぶ ニンジン たまねぎ ごぼう パセリ	パン ジャム 酒 みり ん マカロニ 油	799	25.6	
								30.4	2.41	
23	水	食パン	○	たらのピザソース 粉ふきいも 白菜とベーコンのスープ	牛乳 たら チーズ ベーコン	たまねぎ ぶなしめじ ピーマン はくさい こま つな	こめ 油 じゃがいも	782	21.1	
								35.6	3.97	
24	木	ご飯	○	チキン南蛮 おひたし さつま汁	牛乳 とり肉	はくさい もやし にん じん だいこん ねぎ ご ぼう しらたき	こめ 酒 片栗粉 三温 糖 油 さつまいも	854	25.3	
								32.3	2.91	
25	金	神饌そば	○	にんじんシリシリ エビしゅうまい ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ソフトササミ	にんじん ねぎ こまつな	ソフト麺 みりん 油	914	21.6	
								46.2	4.48	
28	月	ご飯	○	ソースカツ ボイルキャベツ 具だくさん汁	牛乳 ぶた肉 卵 とうふ	キャベツ だいこん は くさい ねぎ	こめ 小麦粉 パン粉 油 みりん 三温糖 じゃがいも	801	19.6	
								34.8	2.39	
29	火	ご飯	○	鮭の照り焼き おかか和え かきたま汁 みかん	牛乳 さけ 卵	もやし キャベツ き ゅうり にんじん たま ねぎ こまつな みかん	こめ 酒 片栗粉 油 じゃがいも	717	14.1	
								36.1	2.76	
30	水	シュガー トースト	○	ブロッコリーサラダ シチュー ゼリー	牛乳 とり肉	ブロッコリー ホール コーン缶 たまねぎ に んじん グリンピース	パン 油 じゃがいも 上新粉	847	29.4	
								31.4	2.79	
31	木	ご飯	○	鶏肉のオイスターソース焼き 海藻サラダ みそ汁	牛乳 とり肉 とうふ	わかめ ホールコーン 缶 きゅうり はくさい だい こん こまつな	こめ 三温糖 油 胡麻	750	23.2	3年
								34.3	2.63	

\*材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

1月24日～30日までの1週間は  
「全国学校給食週間」です！

食材や給食を作っている人たちに感謝の心を持っていただきましょう！

