

給食だより1月

令和2年1月8日

東中学校 No. 9

養護教諭 喜古亜依



年が明け、新しい1年が始まるとともに、学校では1年のまとめとなる3学期が始まりました。勉強や運動に自分の力をしっかりと発揮していくためには、朝ごはんが重要です。朝の冷え込みが厳しく起きるのがつらい季節ですが、早寝早起きの規則正しい生活習慣を身につけ、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



今年も安心・安全に気をつけて、おいしい給食作りに努めていきたいと思ひます。引き続きよろしくお願ひ致します。



お正月の食文化

お正月は、新しい1年の幸運や健康、豊作をもたらしてくれる「歳神様」を各家庭でお迎えする年中行事です。お正月に食べるおせち料理やお雑煮は、もともと歳神様へのお供えであり、神様と同じものを共にいただくことで、その力が授かると考えられていました。



おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物を使うのが特徴です。歳神様をお迎えしているときは煮炊きをつつし、慎むとともに、料理を作る人がお正月の3日間くらいは休めるようにと、冷めてもおいしく保存の利く料理が作られます。



鏡もち

昔は、鏡に神様が宿ると考えられていました。その鏡の形に似せて、丸く平らに作ったもちを重ねたのが鏡もちで、歳神様へのお供えにします。「家が代々続く」ように、杓というミカン科の果実をもちの上に載せ、エビや昆布など縁起の良いものを飾ります。



お雑煮

もちの入った汁物で、地域や家庭によって具材も味つけもさまざまです。中部地方を境に、東は四角いもち、西は丸いもちを使う所が多く、あんこ入りのもちを入れる所もあります。



お屠蘇

薬草で作られる「屠蘇散」を酒やみりんに浸して作る薬酒。家族の健康を願い、年齢の若い人から順に飲みます。子どもが飲む場合は、アルコールを飛ばしておくといでしょう。



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		給食のない学年
					血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	エネルギー 蛋白質	脂質 塩分	
8	水	ごはん	○	ハンバーグきのこソース みそ汁 ごぼうサラダ りんご	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵	たまねぎ ぶなしめじ ごぼう にんじん キャベツ だいこん ねぎ こまつな	こめ パン粉 油 三 温糖	836	27.6	
								29.3	3.56	
9	木	ごはん	○	ぶりの照焼 ほうれん草の炒めもの 白玉雑煮	牛乳 ぶり ベーコン とり肉	しょうが ほうれんそ う ホールコーン だい こん にんじん ごぼう ねぎ はくさい	こめ みりん 酒 白 玉もち バター	878	26.2	
								39.8	2.82	
10	金	きつねうどん	○	大根サラダ モチクリームアイス	牛乳 とり肉 なんと あぶらあげ ハム	にんじん ねぎ こまつ な だいこん きゅうり	ソフト麺 みりん 酒 三温糖 モチク リームアイス	897	26.2	
								34.1	3.70	
13	月	成人の日								
14	火	ごはん	○	鮭のチーズ焼き 筑前煮 かきたまスープ	牛乳 さけ チーズ とり肉 だいず とうふ 卵	たまねぎ にんじん たけ のこ ごぼう れんこん し いたけ こまつな	こめ こんにやく 油 三温糖 酒 片栗粉	805	22.2	スキー 県大会
								44.6	2.91	
15	水	シュガートースト	○	カレーポテト 肉だんごスープ みかん	牛乳 とり肉	ねぎ しいたけ はくさい にんじん たまねぎ ビー マン みかん しょうが	食パン 三温糖 片栗粉 はるさめ じゃがいも 油	840	29.6	スキー 県大会
								28.9	3.07	
16	木	ごはん	○	ポークシュウマイ 中華サラダ マーボー豆腐 いちごゼリー	牛乳 ぶた肉 とうふ	にんじん ねぎ しいたけ にら もやし きゅうり にんにく しょうが	こめ ごま油 酒 片栗 粉 三温糖	905	28.4	
								34.9	2.99	
17	金	みそ タンメン	○	かぼちゃコロッケ 白菜サラダ	牛乳 なんと ぶた肉 ハム	かぼちゃ しょうが にん じん たまねぎ もやし き くらげ ねぎ にら たけの こ にんにく はくさい	中華めん ごま油 酒 油 三温糖	903	26.1	
								33.9	3.53	
20	月	ごはん	○	ミートボール かおり漬け すきやき煮 プリン	牛乳 ミートボール ぶた肉 焼きとうふ	きゅうり キャベツ にん じん はくさい ねぎ えの きたけ しらたき	こめ 油 麩 三温糖 み りん プリン	915	28.1	
								36.8	2.56	
21	火	ごはん	○	さんまのかば焼き おからの炒り煮 みそ汁	牛乳 さんま とり肉 あぶ らあげ	にんじん ごぼう ねぎ し いたけ キャベツ こまつ な ねぎ おから しらた き	こめ 油 みりん 三温 糖 ごま	866	29.1	東北 スキー 大会
								30.6	2.92	
22	水	コッペパン	○	チリコンカン 大根サラダ じゃがいもときのこのスープ オレンジ	牛乳 ぶた肉 とり肉 まめ まぐろ缶	にんにく トマト ビーマ ン こまつな キャベツ た まねぎ にんじん だいこ ん オレンジ	コッペパン 油 三温糖 じゃがいも	787	24.1	東北 スキー 大会
								37.6	3.64	
23	木	ポーク カレー	○	カミカミサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 いか ハム ヨーグルト	にんにく しょうが たま ねぎ にんじん グリーン ピース りんご だいこん きゅうり	こめ 油 じゃがいも 三温糖 ごま油	832	22.1	東北 スキー 大会
								27.3	3.61	
24	金	ごはん	○	白身魚の野菜あん おひたし こづゆ ゆずゼリー	牛乳 ホキ ほたてがい	たまねぎ 赤ピーマン ほ うれんそう キャベツ に んじん きくらげ しい たけ しらたき ゆずゼ リー	こめ 片栗粉 油 三温 糖 さといも 麩	737	12.9	東北 スキー 大会
								32.6	3.02	
27	月	ごはん	○	ごまつくね焼き ボイル野菜 せんべい汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 とう ふ	しょうが えのきたけ キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん ねぎ こまつな	こめ パン粉 みりん 三温糖 酒 ごま 油 小 麦粉せんべい	800	22.9	
								38.2	2.67	
28	火	ごはん	○	まぐろの炙チカツ カレーきんぴら 春雨スープ りんご	牛乳 とり肉 とうふ まぐ ろ さつまあげ	たけのこ こまつな にん じん ごぼう れんこん し らたき りんご	こめ 酒 はるさめ 油 みりん 三温糖	808	20.5	
								27.4	2.27	
29	水	セルフ 照焼 サンド	○	さつまいもシチュー マンゴー	牛乳 とり肉	しょうが キャベツ にん じん たまねぎ ぶなしめ じ マンゴー	パンズパン みりん 酒 さつまいも 油	930	35.1	
								39.2	4.69	
30	木	ごはん	○	さばのごまコショウ焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁	牛乳 あぶらあげ さば ぶ た肉 さつまあげ	はくさい えのきたけ こ まつな にんじん 切干大 根 しらたき	こめ みりん 油 じゃ がいも 三温糖 酒 ご ま	825	26.6	
								39.4	3.35	
31	金	沖縄そば	○	豆たっぷりサラダ サーターアンドン	牛乳 ぶた肉 かまぼこ だ いず ハム	にんじん ねぎ こまつな きゅうり わかめ ホール コーン	ソフト麺 みりん 油 三温糖 薄力粉 黒砂糖	973	22.6	
								40.1	4.69	

*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！

