１月号

白山市立河内小学校

いよいよ１年の締めくくりとなる３学期が始まります。寒さから体を守り、ウイルスによる感染症にかからないために、引き続き、手洗い・うがいの徹底と、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

大切に受け継いでいきたい日本の食文化 「１月の行事食」

１月には、これから始まる１年を無事に過ごせるようにと願いを込めた、行事や行事食がたくさんあります。日本や地域、家庭に伝わる食文化を大切に受け継いでいきたいですね。

正月

正月には、「おせち料理」を食べます。
１品１品に新しい年を迎えるにあたっての願いが込められています。

七草(1/7)

１月７日は、無病息災を願って春の七草が入った「七草がゆ」を食べます。正月の飲食で疲れた胃腸を整えます。

鏡開き(1/11)

１月 11 日には、正月に神様や仏様にお供えした鏡餅を、無病息災を願い「汁粉」などにして食べます。
もともと武家から始まった行事なので、切腹を連想させる刃物は使わず、木槌などで割ります。「割る」という表現も縁起が悪いので、末広がりを意味する「開く」という言葉が使われるようになりました。

小正月(1/15)

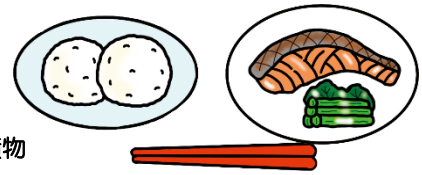
元旦を大正月と呼ぶのに対し、１月 15 日を小正月といいます。豊作を祈ったり、鬼追いをしたりという行事が多く、邪気を払うという意味のある小豆を「小豆がゆ」にして食べます。

１月 24 日～30 日は全国学校給食週間です

明治 22 年、山形県の小学校で始まったとされる学校給食。戦争によって中止されながらも、さまざまな歴史をたどり、現在まで続いています。「全国学校給食週間」は、戦後にアメリカの支援団体からの援助により、学校給食が再開されたことを記念して定められたもので、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。

日本で最初の給食

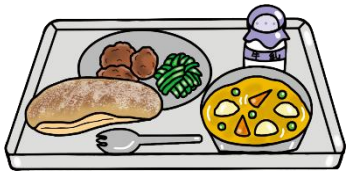
おにぎり
塩さけ・漬物



山形の小学校で、貧しくてお弁当を持ってこられない子供たちに、おにぎり・塩鮭・漬物などが出されたのが学校給食の始まりです。

昭和の時代のなつかしい給食

あげパン
くじらの竜田揚げ
カレーシチュー



昔の子供が好きだった献立です。昭和３０年代～４０年代に給食を食べていた世代にとってはなつかしい思い出があるかもしれません。

そして、現在は…

子どもたちの食習慣の乱れ、偏った食事による肥満や生活習慣病の増加が心配されることから、学校給食は、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために、さまざまなことを学ぶ「生きた教材」としての役割を担っています。

令和５年度

１月　学校給食献立表

白山市立河内学校

日	曜	献立名 主食	飲物	主菜　副菜　汁物　その他	赤のなかまの食品 体をつくる	みどりのなかまの食品 体の調子をととのえる	黄のなかまの食品 熱や力になる	エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等
9	火	白ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き 紅白なます お雑煮	ぶり　牛乳 うすあげ 鶏肉	にんじん　しょうが 糸みつば　だいこん ごぼう 干ししいたけ	米　もち　ごま さといも さとう かたくりこ	584 Kcal 27 g 18 g
10	水	白ごはん	牛乳	ユーリンチー ハムときくらげの中華サラダ 味噌ラーメン	鶏肉　牛乳 ロースハム 豚肉 みそ	にんじん　ねぎ　きくらげ しょうが　きゅうり にんにく　キャベツ もやし　コーン	米　ごま油 ラーメン　ごま かたくりこ　サラダ油 さとう	662 Kcal 31 g 21 g
11	木	白ごはん	牛乳	ポークチャップ クリームドポテト たまごスープ	豚肉　牛乳 ベーコン たまご	トマト（缶）　にんにく にんじん　たまねぎ こまつな　マッシュルーム しめじ	米　米粉　油 こむぎこ　サラダ油 さとう　かたくりこ　バター じゃがいも	625 Kcal 25 g 23 g
12	金	三色丼	牛乳	ゆかり和え 豚汁	鶏肉　豚肉　牛乳 大豆ミート たまご　みそ うすあげ	にんじん　しょうが　ごぼう ゆかり粉　えだまめ　たまねぎ キャベツ　だいこん きゅうり　ねぎ	米　麦　サラダ油 じゃがいも さとう	607 Kcal 30 g 19 g
15	月	白ごはん	牛乳	鯖の味噌煮 磯香あえ 沢煮わん	さば　牛乳 みそ　のり 赤だしみそ 豚肉	こまつな　ねぎ　ごぼう にんじん　しょうが　だいこん 糸みつば　キャベツ　たけのこ えのきたけ　干ししいたけ	米　ごま さとう	583 Kcal 24 g 21 g
16	火	白ごはん	牛乳	ラザニア にんじんグラッセ 野菜スープ	豚肉　牛乳 大豆ミート　チーズ 鶏肉	にんじん　たまねぎ　キャベツ 青ピーマン　にんにく トマト（缶）　コーン パセリ　だいこん	米　米粉　サラダ油 パスタ　バター さとう パン粉	636 Kcal 25 g 16 g
17	水	白ごはん	牛乳	ちくわのお好み揚げ れんこんサラダ あんかけうどん	ちくわ　牛乳 かつおぶし　青のり粉 ロースハム うすあげ	にんじん　紅しょうが　たまねぎ れんこん　ねぎ きゅうり 干ししいたけ	米　うどん　あぶら てんぷら粉　マヨネーズ さとう　ごま かたくりこ	669 Kcal 22 g 21 g
18	木	白ごはん	牛乳	ホイコーロー かぶとたまごの中華スープ まっちゃのカップケーキ	豚肉　牛乳 ベーコン たまご 豆乳	にんじん　にんにく　たけのこ 青ピーマン　しょうが　キャベツ チンゲンサイ　たまねぎ　かぶ 抹茶　干ししいたけ　しめじ	米　さとう　サラダ油 ホットケーキミックス　ごま油 甘納豆　バター かたくりこ	749 Kcal 29 g 26 g
19	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー フルーツミルクゼリー	鶏肉　牛乳 チーズ	にんじん　にんにく　パイン缶 トマト（缶）　しょうが　もも缶 たまねぎ　りんご みかん缶	米　麦　サラダ油 じゃがいも　バター こむぎこ　カレールゥ ゼリー	728 Kcal 22 g 20 g
22	月	白ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ 和風おろしソース きんぴらごぼう 白菜のみそ汁	鶏肉　豚肉　牛乳 あつあげ　みそ　ひじき 木綿豆腐　大豆 さつまあげ	にんじん　たまねぎ　ごぼう さやいんげん　えだまめ　えのきたけ だいこん　はくさい しょうが　ねぎ　こんにゃく	米　サラダ油 パン粉　ごま かたくりこ さとう	629 Kcal 31 g 20 g
絵本の料理‥「にくのくに」にくのくのでは、いろんな王さまがじまんのお城をかまえてくらしています。今日はいちばんの王さまを決める大事な日。だれがいちばんになったのかな？								
23	火	白ごはん	牛乳	ししゃもの天ぷら ごま酢あえ すきやき風煮	牛肉　牛乳 焼き豆腐　子持ちししゃも 青のり粉	にんじん　キャベツ　干ししいたけ きゅうり　えのきたけ たまねぎ　ねぎ はくさい　こんにゃく	米　あぶら てんぷら粉　ごま油 さとう　ごま	612 Kcal 25 g 22 g お話献立(にくのくに)
24	水	きなこ揚げパン	牛乳	フレンチサラダ カレーシチュー ひとくちチーズ	豚肉　牛乳 きなこ　チーズ	にんじん　キャベツ　たまねぎ きゅうり コーン りんご	コッペパン　あぶら グラニュー糖　マヨネーズ パスタ　サラダ油 じゃがいも　カレールゥ	620 Kcal 22 g 30 g 給食週間（昭和献立）
25	木	白ごはん	牛乳	春巻き たまごとキャベツの中華あえ 小松菜の豆乳ちゃんぽん風春雨スープ	あさり　いか　ハム　牛乳 たまご　豚肉 なると　豆乳 はるまき	にんじん　きゅうり　もやし こまつな　にんにく　キャベツ たまねぎ 干ししいたけ	米　ごま油 さとう　ごま はるさめ　サラダ油 あぶら	680 Kcal 23 g 24 g 給食週間（藤枝市献立）
26	金	白ごはん	牛乳	小松基地空上げ にんじんドレッシングサラダ 小松産トマトのミネストローネ ホワイトミニー	鶏肉　牛乳 ロースハム 豚肉 だいず	にんじん　しょうが　コーン トマト（缶）　にんにく　たまねぎ キャベツ　セロリ きゅうり	米 米粉　あぶら ホワイトミニー　オリーブ油 さとう じゃがいも	695 Kcal 28 g 25 g 給食週間（小松市献立）
旅する給食‥「スペイン」ヨーロッパの中の国で、有名なサッカーチームがあります。また、古い建築物やおいしい食事もあるのでたくさんの観光客が訪れています。								
29	月	ﾊﾞﾀｰﾗｲｽ	牛乳	チリンドロン キャロット・ラペ ソパ・デ・アホ	鶏肉　たまご　牛乳 ひよこ豆 ロースハム ベーコン	にんじん　にんにく 青ピーマン　たまねぎ パプリカ　パセリ　キャベツ トマト（缶）　マッシュルーム	米　麦　バター 米粉　さとう　サラダ油 パン粉　オリーブ油 じゃがいも	644 Kcal 26 g 20 g 旅する給食（スペイン）
30	火	白ごはん	牛乳	堅豆腐カツ　ごまだれ 小松菜としらすの和え物 白山汁	堅どうふ　牛乳 鶏肉　しらす干し あつあげ みそ	こまつな　もやし　はくさい にんじん　えのきたけ　なめこ ごぼう　ねぎ だいこん	米　あぶら てんぷら粉　ごま パン粉　ごま油 さとう	657 Kcal 27 g 22 g 給食週間（白山市献立）
31	水	ピザトースト	牛乳	ツナサラダ ポトフ いちごヨーグルト	ベーコン　牛乳 ツナ　チーズ 豚肉　いちごヨーグルト ウィンナー	トマト（缶）　たまねぎ　コーン 青ピーマン　にんにく　だいこん にんじん　キャベツ パセリ　きゅうり	食パン　オリーブ油 さとう じゃがいも	639 Kcal 28 g 24 g
								塩分相当量 月平均 2.4g

※　都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※　主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。