

# 1月給食だより



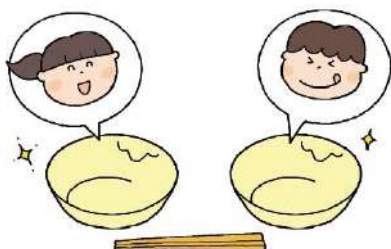
R8年1月号  
珠州市学校給食  
飯田共同調理場

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まります。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多いのではないのでしょうか。寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

今月の  
給食目標

## 感謝して食べよう

感謝を込めて  
残さず食べよう!



わたしたちの食事は、多くの人のかかりで支えられ、命をいただくことで成り立っています。感謝して残さずに食べましょう。

あけましておめでとうございます



今年うま年!



うまのように野菜を  
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして  
きれいに食べよう!



よく味わってうま味  
を感じよう!

### 伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。



一の重  
二の重  
三の重

◆一の重 (祝い肴・口取りなど)

- 黒豆** まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。
- 数の子** 子宝に恵まれるように。
- 田作り (ごまめ)** 豊作を願って。
- たたきごぼう** 家族や家業が土地に根を張るように。
- 伊達巻** 知識や教養が身につくように。  
／着るものに困らないように。
- きんとん** 金運に恵まれるように。
- 紅白かまぼこ** 赤は魔除け、白は清浄を表す。

### 二の重 (酢の物・焼き物など)

- ブリ** 出世できるように。
- タイ** 「めでたい」の語呂合わせ。
- エビ** 長生きできるように。
- 紅白なます** お祝いの水引を表す。

### 三の重 (煮物など)

- 里いも** 子宝に恵まれるように。
- れんこん** 将来を見通せるように。
- くわい** 出世できるように。
- 昆布巻き** 「よろこぶ」の語呂合わせ。

### 1月11日は鏡開き



鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。



日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー				
		主食	飲物	主菜	副菜				汁物	その他	たんぱく質	脂質	
8	木	牛肉ちらし	牛乳	紅白すまし汁 プリン		牛肉 油揚げ 豆腐 かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草	かんぴょう 干しいたけ ごぼう コーン 枝豆 たまねぎ ねぎ	米 砂糖	ごま	647	Kcal
												23	g
												18	g
9	金	白ごはん	牛乳	じゃがいものしゃきしゃき炒め 鶏の塩ちゃんこ		豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 こんぶ	ピーマン にんじん	たまねぎ はくさい もやし ねぎ しょうが にんにく	米 砂糖	じゃがいも ごま油	612	Kcal
												21	g
												17	g
13	火	白ごはん	牛乳	さばのみそ煮 切干大根のごましょうゆ和え もち入りすまし汁		さば ハム 油揚げ	牛乳 こんぶ	小松菜 にんじん	切干大根 きゅうり コーン 大根	米 砂糖 もち	ごま ごま油	719	Kcal
												25	g
												24	g
14	水	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き 紅白なます えのきと油揚げのみそ汁		鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが 大根 えのき きゅうり たまねぎ ねぎ	米 砂糖 片栗粉	ごま	659	Kcal
												26	g
												22	g
15	木	ナン	牛乳	キーマカレー フルーツヨーグルト		豚肉 鶏肉 大豆ミート ●大豆	牛乳 ヨーグルト	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ グリーンピース コーン しょうが にんにく りんご 桃 バナナ パイナップル みかん	ナン じゃがいも はちみつ 砂糖	サラダ油	760	Kcal
												31	g
												28	g
16	金	中華風 おこわ	牛乳	キャベツの中華サラダ もずくのスープ		鶏肉 ハム 豆腐	牛乳 こんぶ もずく	にんじん	しいたけ しょうが コーン グリーンピース たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ えのき	米 もち米 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	548	Kcal
												22	g
												16	g
19	月	白ごはん	牛乳	揚げぎょうざ いわのりナムル 白菜の中華スープ		豆腐 鶏肉 豚肉	牛乳 いわのり ひじき	にんじん ニラ	きゅうり キャベツ 白菜 ねぎ 干しいたけ たまねぎ	米 小麦粉	揚げ油 ごま油 ごま	577	Kcal
												17	g
												17	g
20	火	チキン ライス	牛乳	ブロッコリーのサウザンサラダ キャベツのスープ		鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー アスパラガス にんじん	たまねぎ グリーンピース コーン きゅうり 枝豆 キャベツ ねぎ	米 大麦	バター サラダ油	575	Kcal
												21	g
												18	g
21	水	白ごはん	牛乳	ミートボールの酢豚風 春雨スープ		豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ たけのこ 干しいたけ コーン ねぎ	米 砂糖 片栗粉 春雨	じゃがいも ごま油	667	Kcal
												22	g
												17	g
22	木	白ごはん	牛乳	鶏肉と野菜の焼きつくね ひじきのマリネサラダ 大根のコンソメスープ		ハム 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	きゅうり れんこん キャベツ コーン 枝豆 大根 たまねぎ ねぎ	米 砂糖 パン粉		564	Kcal
												32	g
												14	g
23	金	白ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのおかか和え キャベツと油揚げのみそ汁		豚肉 かつお節 油揚げ	牛乳	ピーマン ブロッコリー にんじん	たまねぎ しめじ コーン キャベツ もやし	米 砂糖 片栗粉	サラダ油	603	Kcal
												25	g
												17	g

1/24～30は、全国学校給食週間です。  
日本全国の郷土料理、ご当地グルメが給食に登場します。楽しみにしてください♪

26	月	白ごはん	牛乳	カツオカツ キャベツのレモン煮びたし ばち汁 みかん			カツオ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ しめじ レモン たまねぎ 大根 干しいたけ ねぎ みかん	米 砂糖 そうめん 小麦粉	揚げ油	647 Kcal 23 g 14 g 1.6 g
----	---	------	----	-------------------------------------	--	--	------------	----	-------------	--	------------------------	-----	-----------------------------------

27	火	スキー教室(給食なし)										
----	---	-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

28	水	白ごはん	牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き こんにやく白和え いも煮汁			鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが コーン しめじ まいたけ ねぎ	米 里芋 砂糖 片栗粉 こんにやく		657 Kcal 29 g 20 g 2.3 g
29	木	白ごはん	牛乳	みそカツ いかの酢の物 具だくさんみそ汁			豚肉 いか ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	揚げ油 バター ごま	768 Kcal 30 g 29 g 2.0 g
30	金	白ごはん	牛乳	鶏ささみのさっぱりサラダ ソーキそば風 パインゼリー			鶏肉 かつお節 豚肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	きゅうり 梅 たまねぎ ねぎ しょうが	米 砂糖 うどん	ごま	856 Kcal 33 g 28 g 3.2 g

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

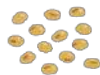
※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、3色のグループに分けて記載してあります。

●は、珠洲産の食材を使用する予定です。

:リクエスト給食

今月の平均値	666	26	20	2.0
栄養基準量	650	21～32	14～21	2未満

1/15(木)地産地消給食  
珠洲産の大豆を使用します。  
地元の食材を味わいましょう。



1/16(金)もち米の支援  
愛教研伊予支部様からいただいたもち米を使用します。  
感謝していただきます。

