

1月 給食だより



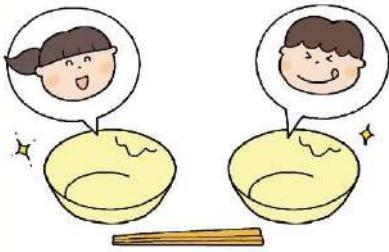
R8年1月号
珠洲市学校給食
飯田共同調理場

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、多くの人のかかわりで支えられ、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



今年はうま年！



うまい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！



よく味わってうまいを感じよう！

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。
伊達巻き 知識や教養が身につくように。
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 しゅっせ 出世できるように。
タイ ごろあ 「めでたい」の語呂合わせ。
エビ ながい 長生きできるように。
紅白なます いわ みずひき あらわ お祝いの水引を表す。

三の重 (煮物など)
里いも こだから めぐ 子宝に恵まれるように。
れんこん しょうらい みとお 将来を見通せるように。
くわい じゅつけ 出世できるように。
昆布巻き ごろあ 「よろこぶ」の語呂合わせ。

1月11日は鏡開き



かがみ ちい わ しるこ い むびょうそくさい ねが
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
た ざようじ ちい ほうちょう はもの つか
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
ふし せつぶく れんそう えんぎ わる き て
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
わ わ ひら えんぎ よ ことば つか
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。



1月 学校給食献立表

飯田共同調理場(小学生)

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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他		Kcal	g
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 ごぼう コーン 枝豆 たまねぎ ねぎ	米 砂糖	ごま	647	Kcal
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 ねぎ しょうが にんにく	米 サラダ油 じゃがいも 砂糖 ごま油 こんにゃく パン粉	23	g
13	火	白ごはん 牛乳	さばのみぞ煮 切干大根のごましようゆ和え もち入りすまし汁 鏡開き給食	さば ハム 油揚げ	牛乳 こんぶ	小松菜	切干大根 きゅうり コーン 大根	米 砂糖 ごま油 もち	18	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	24	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 コーン りんご バナナ バナナブル みかん	ナン サラダ油 じゃがいも はちみつ ナタデコロ 砂糖	2.1	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	いいたけ コーン たまねぎ キャベツ きゅうり 白菜 ねぎ 平しいたけ たまねぎ	米 もち米 砂糖 ごま油 ごま	5.7	g
19	月	白ごはん 牛乳	揚げきょうざ 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 平しいたけ たまねぎ	米 小麦粉 揚げ油 ごま油 ごま	1.2	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 チーズ	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 コーン きゅうり 枝豆 キャベツ ねぎ	米 バター 大麦	5.7	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 じゃがいも 砂糖 片栗粉 春雨	2.4	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 キャベツ 枝豆 大根 たまねぎ ねぎ	米 砂糖 片栗粉 パン粉	5.6	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 ねぎ	米 砂糖 片栗粉 ごま	1.5	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。楽しみにしていてください♪

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 ぱち汁 みかん	中国・四国地方	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 そうめん 平しいたけ ねぎ みかん	米 砂糖 片栗粉 小麦粉	揚げ油 バター 大麦	647	Kcal
----	---	------------	-------------------------------------	---------	------------	----	-------------	--	-----------------------	------------------	-----	------

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 こんにゃく白和え いも煮汁	東北地方	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 砂糖 片栗粉 こんにゃく	里芋	657	Kcal
29	木	白ごはん 牛乳	みそかつ いかの酢の物 具だくさんみそ汁	中部地方	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 片栗粉 じゃがいも	揚げ油 バター ごま	768	Kcal
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	沖縄県	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	さゅうり 梅 たまねぎ ねぎ しょうが	米 砂糖 うどん	ごま	856	Kcal

※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。

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

☆:リクエスト給食

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しょう。