

1月 給食だより



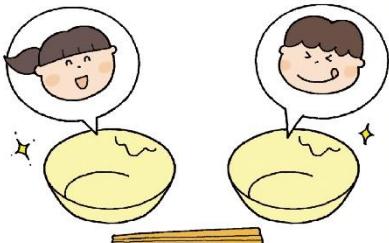
R8年1月号
珠洲市学校給食
飯田共同調理場

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 (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	こだから めぐ 子宝に恵まれるように。
田作り (ごまめ)	ほうさく ねが 豊作を願って。
たたきごぼう	かそく かぎょう と ち ね は 家族や家業が土地に根を張るように。
伊達巻き	ちしき ちようよう み 知識や教養が身につくように。
きんとん	き き 着るものに困らないように。
紅白かまぼこ	きんうん めぐ 金運に恵まれるように。

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	しゅっせ 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

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ことは武士の「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。



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			
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 23 g 18 g 1.7 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 ねぎ しょうが にんにく	米 サラダ油 じゃがいも ねぎ 砂糖 ごま油 ごま パン粉	612 Kcal 21 g 17 g 1.0 g
13	火	白ごはん	牛乳	さばのみぞ煮 切干大根のごましょうゆ和え えのきと油揚げのみそ汁 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 もち	719 Kcal 25 g 24 g 2.1 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	659 Kcal 26 g 22 g 1.7 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 桃 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 片栗粉 砂糖	760 Kcal 31 g 28 g 3.7 g
16	金	中華風 おこわ	牛乳	キャベツの中華サラダ もぞくのスープ	鶏肉 ハム 豆腐	牛乳 こんぶ もぞく	にんじん	いんじけ コーン たまねぎ キャベツ きゅうり 白菜 ねぎ 平しいじけ たまねぎ	米 もち米 砂糖	548 Kcal 22 g 16 g 2.0 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 平しいじけ たまねぎ	米 小麦粉	577 Kcal 17 g 17 g 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	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	575 Kcal 21 g 18 g 2.4 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 干ししいじけ コーン ねぎ	米 サラダ油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 春雨	667 Kcal 22 g 17 g 1.8 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	564 Kcal 32 g 14 g 1.9 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	603 Kcal 25 g 17 g 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 干ししいじけ 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	白ごはん	牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き 道産子汁 型抜きいちごレアチーズ 北海道	鮭 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ コーン ねぎ	米 砂糖 バター じゃがいも	798 Kcal 37 g 27 g 2.5 g
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 まいじけ ねぎ	米 里芋 砂糖 片栗粉 こんにゃく	657 Kcal 29 g 20 g 2.3 g
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 バター じゃがいも 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 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	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 Kcal	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しょう。