

# 1月給食だより



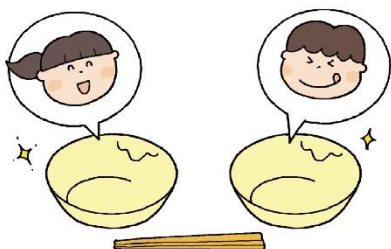
R8年1月号  
珠州市学校給食  
飯田共同調理場

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 (酔の物・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	食塩相当量	
8	木	牛肉ちらし	牛乳	紅白すまし汁 プリン	牛肉 牛乳 油揚げ こんぶ 豆腐 かまぼこ	牛肉 牛乳 油揚げ 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 ごま 砂糖	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	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 牛乳 鶏肉 こんぶ 油揚げ	ビーマン 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 サラダ油 じゃがいも ごま油 砂糖	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	Kcal
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 牛乳 ハム こんぶ 油揚げ	小松菜 にんじん	切干大根 きゅうり コーン 大根	米 ごま 砂糖 ごま油 もち	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	Kcal
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 牛乳 油揚げ	にんじん	しょうが 大根 えのき きゅうり たまねぎ ねぎ	米 ごま 砂糖 片栗粉	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	Kcal
15	木	ナン	牛乳	キーマカレー フルーツヨーグルト	豚肉 牛乳 鶏肉 ヨーグルト 大豆ミート ●大豆	ビーマン トマト にんじん	たまねぎ グリンピース コーン しょうが にんにく りんご 桃 パナナ パイナップル あかん	ナン サラダ油 じゃがいも はちみつ 砂糖	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	Kcal
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 牛乳 ハム こんぶ 豆腐 もずく	にんじん	しいたけ しょうが コーン グリンピース たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ えのき	米 サラダ油 もち米 ごま油 砂糖	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	Kcal
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 牛乳 鶏肉 いわのり 豚肉 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 揚げ油 小麦粉 ごま油 ごま	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	Kcal
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 牛乳 ベーコン チーズ	ブロッコリー アスパラガス にんじん	たまねぎ グリンピース コーン きゅうり 枝豆 キャベツ ねぎ	米 バター 大麦 サラダ油	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	Kcal
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 牛乳 鶏肉 豆腐	にんじん ビーマン 小松菜	たまねぎ たけのこ 干しいたけ コーン ねぎ	米 サラダ油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 春雨	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	Kcal
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 牛乳 鶏肉 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	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	Kcal
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 牛乳 かつお節 油揚げ	ビーマン 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 サラダ油 砂糖 片栗粉	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	Kcal


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 中国・四国地方	カツオ 牛乳 油揚げ	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 あかん	米 揚げ油 砂糖 そうめん 小麦粉	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	Kcal
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 牛乳 豚肉 わかめ 豆腐	にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ コーン ねぎ	米 サラダ油 砂糖 バター じゃがいも	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	Kcal
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 東北地方	鶏肉 牛乳 豆腐 豚肉	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	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	Kcal
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 中部地方	豚肉 牛乳 いか わかめ ちくわ	にんじん	きゅうり キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	米 揚げ油 砂糖 バター ごま	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	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 牛乳 かつお節 わかめ 豚肉 かまぼこ	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	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	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。

 :リクエスト給食

今月の平均値	666	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
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。

