

1月給食だより

平成29年1月6日
新潟大学教育学部附属長岡中学校

平成29年が始まりました。新しい1年も、給食室のメンバー全員でみなさんの健康を願い、安全でおいしい給食づくりに精一杯励みます。どうぞよろしくお願いいたします。

今月の給食目標

食べ物や給食に携わる人々に感謝しよう

給食には、「給食を食べて健康に成長してほしい」という生産者の方や調理員さんの願いが込められています。そのことを忘れずに食べましょう。

時々、これを思い出しながら
過ごしてください。



新春
食育かるた

<p>あ ささげはん 食べて始まる 元気な一日</p>	<p>け んこうをひくる 食事、運動 よいすいみん</p>	<p>ま つわ(は) 「やわこし」 和の食材は健康の友</p>	<p>し っかりと よくかみ食べよう 目標1030回</p>	<p>て っだおう 食事の準備や 後片付け</p>
<p>お いしいな 笑顔で囲む 楽しい食卓</p>	<p>め りごほう 感謝を示そう 食事のあとごし</p>	<p>で きますか はしを正しく 持つことが</p>	<p>と きをこえ 引き継がれている 郷土料理</p>	<p>う んち見て しっかりと確認 自分の健康</p>

お正月の食文化

1月には1年間を健康に過ごすための願いを込めた行事食があります。日本の食文化を次の世代へつなげていくためにも、それぞれの行事食の意味を考えながら楽しんでください。

七草



昔から、1月7日に春の七草を入れたおかゆを食べると、1年を元気に過ごせるといわれています。

鏡開き



1月11日は鏡開きです。鏡開きは、お正月にお供えたお餅を木づちで割るという行事です。ただし「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使っていました。「運を開く」という意味も込められています。鏡開きのお餅は、お汁粉や雑煮にして食べます。

小正月



1月15日あたりに、小正月を祝う風習が古くからあります。地域によって違いますが、小正月には繭玉などを飾ったり、塞の神をしたり、小豆がゆなどを食べたりします。

1月 献立表

月	火	水	木	金	
1月の献立について 「お正月料理」や「おせち料理」に関連した食材や料理を取り入れました。 【れんこん】…見通しがよい（6日・23日） 【雑煮】…1月11日の鏡開き（6日） 【黒豆】…健康に暮らせるように（6日） 【小豆】…小正月の小豆がゆ（12日） 【えび】…長寿（12日） 【昆布】…喜ぶ（13日） 【ごぼう】…根を張る（16日・18日・20日・27日） 【里芋】…子孫繁栄 （13日・16日・20日・26日）				6 ・ごはん ・れんこんきんぴら ・七草風白玉雑煮 ・黒豆 小学校・中学校開始 熱 753 た 23.6 脂 17.5 ごはん・油・ごま・白玉もち さつま揚げ・鶏肉・黒豆・牛乳 れんこん・にんじん・ピーマン だいこん・はくさい・みつば	
9 成人の日 	10 ・ごはん ・さわらの梅煮 ・ひじきの炒り煮 ・鶏団子汁 幼稚園職員開始 熱 767 た 31.2 脂 21.8 ごはん・油・砂糖 さわら・豚肉・鶏肉・牛乳	11 ・高野豆腐の揚げ煮 ・大根の味噌汁 園児開始 熱 875 た 32.9 脂 30.2 ごはん・油・砂糖・じゃがいも 高野豆腐・鶏肉・油揚げ・牛乳	12 ・小豆パン ・えび入り海藻サラダ ・ポークビーンズ 熱 766 た 33.6 脂 24.6 パン・油・ごま・じゃがいも えび・大豆・豚肉・牛乳	13 ★ ・ごはん ・ふりかけ ・のり酢あえ ・肉味噌おでん 熱 744 た 29.7 脂 22.4 ごはん・さといも・油・砂糖 うずら卵・鶏肉・昆布・牛乳	
エネルギーのもとになる食品 体をつくるもとになる食品 体の調子を整える食品	16 ★ ・ごはん ・車ふの揚げ煮 ・煮菜 ・のっぺい汁 熱 781 た 27.0 脂 23.2 ごはん・ふ・油・さといも 鶏肉・ほたて貝柱・牛乳 体菜・にんじん・ごぼう しいたけ・きぬさや	17 ★ ・中華めん ・長岡しょうがラーメンスープ ・れんこん入り ・スナック ・みかん 熱 877 た 34.4 脂 23.3 中華めん・油・さつまいも 豚肉・なると・大豆・牛乳 しょうが・にんじん・もやし しなちく・コーン・れんこん	18 ・ごはん ・鯖の塩焼き ・茎わかめのきんぴら ・ほうれんそうと油揚げの味噌汁 園児なし 熱 775 た 31.9 脂 24.3 ごはん・油・砂糖・じゃがいも さば・鶏肉・茎わかめ・牛乳 にんじん・ごぼう・だいこん ほうれんそう・しめじ	19 ★ ・ごはん ・卵焼き ・神楽南蛮味噌マヨ ・サラダ ・白菜とえのきたけの中華スープ 熱 739 た 29.1 脂 23.3 ごはん・ごま・油 卵・鶏肉・豆腐・ほたて・牛乳 切干大根・もやし・きゅうり にんじん・はくさい・しなちく	20 ★ ・ごはん ・きりざい ・ごまあえ ・べた煮 熱 742 た 30.4 脂 17.6 ごはん・砂糖・ごま・さといも 納豆・さけ・牛乳 野沢菜・小松菜・ごぼう キャベツ・にんじん・だいこん
23 ・ごはん ・れんこんメンチカツ ・ゆかりあえ ・なめこ汁 小3, 4年なし 熱 781 た 26.2 脂 24.0 ごはん・油・じゃがいも 豚肉・豆腐・油揚げ・牛乳 れんこん・キャベツ・きゅうり なめこ・だいこん・小松菜	24 ・中華丼 ・大根のそぼろ中華 ・スープ 熱 759 た 29.6 脂 21.4 ごはん・油・砂糖 豚肉・いか・うずら卵・牛乳 にんじん・たけのこ・はくさい もやし・たまねぎ・だいこん	25 ・ポークカレー ・ライス ・じゃこ寒天サラダ ・みかん 幼稚園・小1, 2年なし 熱 864 た 27.6 脂 27.0 ごはん・じゃがいも・油・ごま 豚肉・ちりめんじゃこ・牛乳 たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・コーン・みかん	26 ・米粉パン ・はちみつマーガリン ・レバーと里芋の ・カクテルソース ・かぶと大根のスープ 小5, 6年・中1年なし 熱 877 た 35.9 脂 35.6 米粉パン・さといも・油 豚レバー・大豆・牛乳 小松菜・かぶ・たまねぎ にんじん・だいこん・コーン	27 ・ごはん ・鮭の塩焼き ・白菜のごまひたし ・豚汁 小5, 6年・中1年なし 熱 712 た 35.7 脂 17.2 ごはん・ごま・じゃがいも さけ・豚肉・豆腐・牛乳 はくさい・もやし・小松菜 にんじん・ごぼう・だいこん	
30 保護者説明会代休 	31 ・米粉めん ・きつね汁 ・オータムポエムの おかかあえ ・チーズ 小3, 4年なし 熱 712 た 33.0 脂 18.9 米粉めん・油 鶏肉・油揚げ・なると・牛乳 ほうれんそう・オータムポエム たまねぎ・にんじん・もやし	給食週間献立について 1月24日～30日は全国学校給食週間です。 附属長岡校園では、幼稚園・小学校・中学校 全ての給食実施日に、給食週間献立を実施 します。（★印で表示） 詳しくは、後日配付予定の給食だより 特別号でお知らせします。			