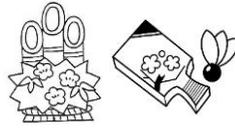


給食だより 1月



新年あけましておめでとうございます。

新しい年になりました。年末年始の忙しさで、体調をくずしやすい時期です。規則正しい生活と、栄養バランスのとれた食事で、この1年も健康で元気に過ごしましょう。

地元の食文化を知り感謝して食べましょう！

1月は「睦月（むつき）」といい、みんなで「仲睦まじくする月」ということから名付けられたといえます。1年の初めの月ということで、その年を健康に過ごすための願いが込められた行事が行われ、おせちや雑煮、七草がゆなどの「行事食」を食べたりします。

「行事食」は自然の恵みに感謝し、人々によって守り受け継がれてきた食べ物や料理で、その地方によって様々な特徴があります。特にお正月に食べる「雑煮」は地方によって味や食材など多種多様で、宮城県内でも地域によって「だし」や具が違う雑煮が食べられています。

今月は給食で、宮城県の食文化や地場産品をいろいろ紹介する予定です。

関西風

関東風

角もち ☺
丸もち ☺
みそ仕立て ☺
すまし仕立て ☺

丸もちと角もちの境界線

宮城県は角もちでしょうゆで味付けするすまし仕立てのお雑煮です。給食では白玉団子入りのお雑煮を13日に作る予定です。

みんなの地域や家庭ではどんな雑煮が食べられていますか？調べてみましょう。

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市で弁当を持ってこられない子供たちのために、おにぎりと漬物や焼き魚を出したことがはじまりとされています。その後各地へ広まっていきますが、第二次世界大戦のため中断されました。戦後、昭和21年12月24日に給食が再開され、この日が記念日となりましたが、2学期の終わりで給食がないため、翌月の1月24日を給食記念日、1月24日～30日を学校給食週間としています。

給食週間中は、学校給食の意義や役割について理解と関心を高め、より一層の充実と発展を図ることを目的に、全国各地で給食に関するさまざまな行事が行われています。

予定献立表

				1月8日(金)
※牛乳は毎日つきます。 ※28日の誕生日給食は1月生まれの人にケーキを出します。 ※25日の「銀鮭」と29日の「牛肉」は国産農畜水産物の生産者を応援する農林水産省の事業により提供されたものを使用します。 ※★印はリクエストメニューです。				麦ご飯 ★ポークカレー モンブランピーチ エネルギー946kcal 蛋白質27.5g 脂質24.9g
1月11日(月)	1月12日(火)	1月13日(水)	1月14日(木)	1月15日(金)
成人の日 ★塩ラーメン シュウマイ ハナナ エネルギー715kcal 蛋白質36.4g 脂質19.9g	ご飯 かれいの煮付け 小松菜のいそべあえ ◎白玉雑煮 エネルギー767kcal 蛋白質33.1g 脂質13.5g	ホイコウロウ丼 ツナポテトサラダ みそ汁 エネルギー882kcal 蛋白質30.4g 脂質29.5g	冬の炊き込みご飯 親子煮 ◎仙台白菜のおかかあえ みそ汁 エネルギー804kcal 蛋白質36.7g 脂質19.3g	
1月18日(月)	1月19日(火)	1月20日(水)	1月21日(木)	1月22日(金)
ご飯 豆腐の中華煮 キャベツのピーナッツあえ 春雨スープ りんご エネルギー840kcal 蛋白質32.8g 脂質20.1g	ビーンズピラフ スパニッシュオムレツ パンプキンスープ エネルギー933kcal 蛋白質29.5g 脂質31.2g	麦ご飯 ぶり大根 ◎雪菜の炒め物 みそ汁 納豆 エネルギー922kcal 蛋白質43.2g 脂質30.2g	揚げパン ◎ささかまの ビザソース焼き ポトフ キウイフルーツ エネルギー785kcal 蛋白質30.8g 脂質29.1g	ハヤシライス コールスローサラダ アセロラゼリー エネルギー936kcal 蛋白質27.4g 脂質26.6g
1月25日(月)	1月26日(火)	1月27日(水)	1月28日(木)	1月29日(金)
おにぎり(ごま塩) ◎銀鮭の塩焼き かぶの浅漬け いも煮汁 ◎のり ポンカン エネルギー837kcal 蛋白質34.9g 脂質23.1g	ご飯 くじらとまぐろの オーロラソース ◎せりと大根のサラダ ◎曲がりねぎのスープ エネルギー838kcal 蛋白質34.8g 脂質25.1g	焼きそば 豆腐スープ フルーツジュレ エネルギー835kcal 蛋白質28.8g 脂質23.8g	<誕生日給食> ご飯 ◎おくすかけ ★豚肉のピリ辛焼き ★◎ちぢみほうれん草 のごまあえ エネルギー784kcal 蛋白質32.9g 脂質18.5g	★◎牛丼 五色なます みそ汁 ◎いちご エネルギー913kcal 蛋白質36.1g 脂質28.9g

今月は「給食記念日」(1/24)の次の日、1月25日に給食が始まった頃のメニューを実施します。また、「給食週間記念メニュー」として、25日～29日に宮城の郷土料理や宮城県の地場産品を取り入れた給食を予定しています。
◎印は宮城の郷土料理、宮城の地場産品を使用した料理です。

お楽しみに！