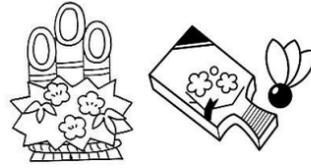


給食だより 1月



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、東北の食文化や宮城の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。給食ではお正月メニューとして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、二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

※牛乳は毎日付きます。
 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。
 ※17日の誕生日給食は1月生まれの人にケーキを出します。
 ※★印はリクエストメニューです。



1月9日(月)	1月10日(火)	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)
成人の日	ターメリックライス ★カツカレー 水菜のサラダ いちご	牛丼 五色なます ★みそ汁	★しょうゆラーメン ★シュウマイ ★モンブランピーチ	もち麦ご飯 ◎カレイの煮付け ◎仙台白菜のおかかあえ ★◎お雑煮 ★みかん
	エネルギー994kcal 蛋白質32.4g 脂質31.1g	エネルギー864kcal 蛋白質32.5g 脂質26.4g	エネルギー877kcal 蛋白質40.3g 脂質23.6g	エネルギー834kcal 蛋白質37.3g 脂質15.2g
1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)
ハムと卵の ケチャップライス ★かぼちゃコロケ ★コーンポタージュスープ キウイフルーツ	<誕生日給食> 冬の炊き込みご飯 豚肉のピリ辛焼き 小松菜いそべあえ ◎せんべい汁	バターライス 鱈のハーブパン粉焼き ブロッコリーサラダ ◎曲がりねぎのスープ いちご	もち麦ご飯 豚肉のみそ焼き 海の幸サラダ ◎きりたんぼ鍋風煮 いよかん	もち麦ご飯 ジャージャン豆腐 豆もやしの中華あえ 水ギョウザ
エネルギー974kcal 蛋白質26.5g 脂質30.9g	エネルギー833kcal 蛋白質41.5g 脂質18.4g	エネルギー880kcal 蛋白質32.8g 脂質31.4g	エネルギー916kcal 蛋白質40.7g 脂質24.3g	エネルギー943kcal 蛋白質35.1g 脂質28.0g
1月23日(月)	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)
ハヤシライス グリーンサラダ ★フルーツポンチ	おにぎり ◎のり ◎銀鮭の塩焼き 浅漬け ◎いも煮汁 ポンカン	揚げパン ◎ささかまの ピザソース焼き ポトフ ★焼きプリン	もち麦ご飯 鶏の塩こうじ焼き ◎ちぢみほうれん草 のごまあえ ◎ひつつみ パナナ	◎油心丼 ◎せりと大根のサラダ ★みそ汁 いちご
エネルギー985kcal 蛋白質28.0g 脂質31.2g	エネルギー801kcal 蛋白質32.6g 脂質21.9g	エネルギー863kcal 蛋白質35.2g 脂質32.5g	エネルギー810kcal 蛋白質35.0g 脂質15.7g	エネルギー846kcal 蛋白質30.3g 脂質25.5g
1月30日(月)	1月31日(火)	今月は「給食記念日」(1/24)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、13日～31日に東北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。 ◎印は東北の郷土料理、宮城の地場産品を使用した料理です。		
★焼きそば わかめと 豆腐のスープ ★大学いも	もち麦ご飯 くじらとまぐろの オーロラソース ◎雪菜のおひたし ◎こづゆ りんご			
エネルギー918kcal 蛋白質30.6g 脂質31.9g	エネルギー848kcal 蛋白質38.5g 脂質18.8g			