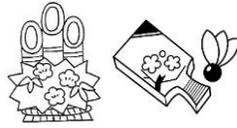


給食だより 1月



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、宮城県と東北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よ
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9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

	1月8日(火)	1月9日(水)	1月10日(木)	1月11日(金)
	麦ご飯 ★カツカレー モンブランピーチ	ご飯 カレイの煮付け ちぢみほうれん草の ごまあえ 白玉雑煮	ミニメロンパン ★ナポリタン チーズインハンバーグ 玉子スープ スウィーティ	冬の炊き込みご飯 豚肉のしょうが焼き せりと大根のサラダ みそ汁
	エネルギー982kcal 蛋白質28.0g 脂質30.9g	エネルギー766kcal 蛋白質33.2g 脂質14.6g	エネルギー882kcal 蛋白質31.7g 脂質37.0g	エネルギー760kcal 蛋白質37.9g 脂質19.0g
	1月14日(月)	1月15日(火)	1月16日(水)	1月17日(木)
成人の日	マーボー丼 豆もやしのナムル 春雨スープ いちご	ご飯 わかさぎの南蛮漬け 仙台白菜のおかかあえ みそ汁 ミニゼリー	ハムとコーンのピラフ ポテトグラタン ほうれん草のスープ	ご飯 いかのカレーしょうゆ焼き 雪菜の炒め物 ◎おくすかけ いよかん
	エネルギー799kcal 蛋白質31.8g 脂質22.9g	エネルギー767kcal 蛋白質25.3g 脂質20.8g	エネルギー974kcal 蛋白質32.3g 脂質39.1g	エネルギー752kcal 蛋白質35.9g 脂質15.4g
	1月21日(月)	1月22日(火)	1月23日(水)	1月24日(木)
ハヤシライス 海藻サラダ キウイフルーツ	<誕生日給食> ご飯 ★焼き肉 キャベツのピーナッツあえ ◎きりたんぼ鍋風煮	担々麺 ◎気仙沼フカフカ団子 の甘酢あんかけ ◎がんづき	おにぎり・焼きのり 鮭の塩焼き かぶの浅漬け ◎いも煮汁 ブルーヨーグルト	★揚げパン ◎ささかまの ピザソース焼き ポトフ フルーツジュレ
エネルギー848kcal 蛋白質28.0g 脂質23.1g	エネルギー784kcal 蛋白質34.0g 脂質14.6g	エネルギー856kcal 蛋白質37.7g 脂質25.0g	エネルギー769kcal 蛋白質36.1g 脂質17.5g	エネルギー848kcal 蛋白質31.0g 脂質29.0g
1月28日(月)	1月29日(火)	1月30日(水)	1月31日(木)	
ご飯 しらすわかめの玉子焼き ◎いかにんじん ◎せんべい汁 安納焼きいも	ホイコウロウ丼 ツナポテトサラダ ◎曲がりねぎのスープ ボンカン	給食はありません		※牛乳は毎日つきま す。 ※行事・天候等によ り献立が変更になる 場合があります。
エネルギー842kcal 蛋白質36.5g 脂質18.2g	エネルギー864kcal 蛋白質28.3g 脂質28.6g			

今月は「給食記念日」の1月24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、18日、22日～29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、宮城の地場産品です。
★印はリクエストメニューです。
お楽しみに！