

# 学校給食だより

八雲町学校給食センター

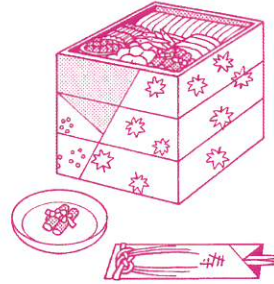
あけましておめでとうございます。

冬休みは、ゆっくり過ごせましたか？寒い日などは、布団から出るのか億劫になる季節ですが、早寝・早起きを心がけて、1日も早く生活リズムを取り戻しましょう。

今月も、道内産食材消費拡大のため、北海道より無償提供の鮭とホタテを使用します。

- 13日 北海道でとれた秋鮭のフライです。小骨がついていますので、気をつけて食べてください。
- 26日 大根とホタテのスープがでます。ホタテには、耳がついているので、よくかんで食べてください。

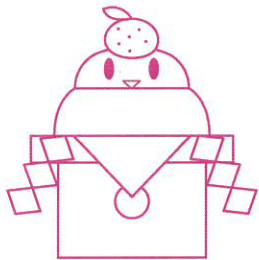
## おせち料理の意味を知ろう



おせち料理とは、もともと五節句などの節目に、神様にお供えた料理のことをいいました。本来は五節句の時につくられていましたが、今では、正月のみにつくられるようになりました。おせち料理に入っている黒豆は、まめに暮らせるように、数の子は子孫繁栄、田づくりは五穀豊穡、たたきごぼうは豊年と息災、えびは長寿などの願いが込められています。

## 知っていますか？

### 鏡もち



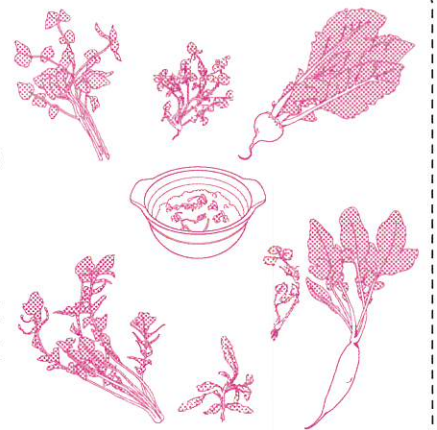
鏡もちとは、古代の鏡の形に似せて、丸く平たくつくられているとされています。もちの上に飾っている「だいたい」には、家が代だい続くようという願いが込められています。

飾るものや飾り方は、地域や家庭によってさまざまです。

## 七草

七草とは、1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて1年の健康を祈る風習です。

春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。これを包丁などで細かくたたきおかゆに入れます。七草をたたく時は「七草なすな〜」などと歌う地域もあります。



## 1月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日(曜)	こんだて名		黄 働く力となる	赤 血や肉になる	緑 体の調子を整える
12(火)	切り込みパン	牛乳	パン	ウィンナー・牛乳	しめじ茸・えのき茸・マッシュルーム 水菜・人参・キャベツ
13(水)	米 飯	〃	米・つきこん	油揚げ・鮭・さつま揚げ 花かつお・牛乳	玉ねぎ・人参・筍 グリーンピース・しめじ茸
14(木)	減量ごはん	〃	米・うどん	鶏肉・ツナ・チーズ・牛乳	しめじ茸・長ねぎ・ごぼう 人参・生姜・ブロッコリー
15(金)	米 飯	〃	米	油揚げ・豚肉・鶏肉・花かつお 牛乳	大根・人参・玉ねぎ・白菜
18(月)	ワカメごはん	牛乳	米・シューマイの皮 春雨	ワカメ・すり身・小女子・ハム 牛乳	筍・小松菜・木耳・生姜・白菜 キュウリ・コーン
19(火)	スライスパン	〃	パン・じゃが芋 ジャム	白花豆・粉乳・鶏肉・ベーコン 牛乳	玉ねぎ・パセリ・人参 キャベツ・コーン・ブルーベリー
20(水)	米 飯	〃	米・しらたき	ふのり・油揚げ・豆腐・あじ 豚肉・牛乳	長ねぎ・ごぼう・人参 グリーンピース
21(木)	減量ごはん	〃	米・めん・麩 マヨネーズ	豚肉・ツト・鶏肉・寒天・牛乳	長ねぎ・人参・ニンニク・もやし・メンマ 大根・キュウリ・キャベツ・みかん
22(金)	コーンピラフ	〃	米	鶏卵・ツト・鶏肉・牛乳	コーン・人参・筍・長ねぎ 木耳・キャベツ・赤ピーマン
25(月)	米 飯	牛乳	米・ゴマ	ワカメ・ツト・高野豆腐・豚肉 牛乳	えのき茸・長ねぎ・筍・ほうれん草 人参・ゼンマイ・ニンニク・パイン
26(火)	コッペパン	〃	パン スパゲティ	ホタテ・鶏肉・鶏卵・チーズ 牛乳	大根・小松菜・生姜・筍・人参・ピーマン しめじ茸・マッシュルーム
27(水)	米 飯	〃	米	大豆・豚肉・粉乳・ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ・ニンニク・トマト・ピーマン 人参・コーン・キュウリ・キャベツ
28(木)	減量ごはん	〃	米・うどん	豚肉・花かつお・牛乳	にら・人参・白菜・筍・ニンニク・長ねぎ 木耳・ブロッコリー・レンコン
29(金)	米 飯	〃	米・じゃが芋 つきこん	油揚げ・いわし・豚肉・牛乳	もやし・人参・玉ねぎ グリーンピース

### こんだてせつめい

- 12日 切り込みパンに、ウィンナーのケチャップ煮とポイルキャベツを挟んで食べてね。
- 20日 あじフライがでます。小骨がついていますので、気をつけて食べてください。
- 25日 ビビンバがでます。ごはんと一緒に食べてください。

### 1月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	623	23.0
中学校	800	30.0

予定回数 14回

食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。