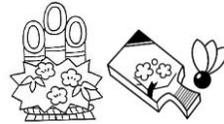


# 給食だより 1月号



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）」といいます。親戚や友人がお互いに行き交わって「仲睦まじくする」ことから名づけられました。1月は新年の健康を願って様々な行事が行われ、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。

### おせち料理



お正月を迎えるための華やかな料理です。それぞれに願いが込められています。

### 1月の行事と行事食

#### お雑煮

もちに具をあしらったお正月の汁物。地方や家庭によっていろいろな作り方があります。



#### 七草がゆ（7日）

「春の七草」をさざんだおかゆを食べて胃を休め、1年間の健康を祈ります。



#### 鏡開き（11日）

お正月に神様にお供えたもちを下げ、お汁粉や雑煮にします。「割る」「切る」は縁起の悪い言葉なので「開く」という言葉を使います。



#### 小正月（15日）

その年の豊作を願う行事やお正月飾りを焼く行事（仙台は14日にどんと祭）が行われます。小豆がゆがよく食べられます。



## 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、おにぎりや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。  
※★は4年生のリクエストメニューです。



1月8日(月)	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)
成人の日	麦ご飯 ★ポークカレー コールスローサラダ いちごフルーチェ	ご飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜の ごまマヨネーズあえ みそ汁	辛みそラーメン 春巻 バナナ	ご飯 赤魚の塩焼き キャベツのピーナッツあえ 白玉雑煮 りんごきんとん
	エネルギー921kcal 蛋白質26.4g 脂質29.2g	エネルギー806kcal 蛋白質28.5g 脂質27.1g	エネルギー773kcal 蛋白質28.9g 脂質25.3g	エネルギー879kcal 蛋白質26.0g 脂質21.6g
1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)
ご飯 鶏とさつまいもの揚げ煮 海藻サラダ かき玉汁	ホイコウロウ丼 春雨サラダ 豆腐スープ	ご飯 ぶり大根 雪菜の炒め物 いものこ汁	チキンライス クラムチャウダー フルーツジュレ	芸術鑑賞会 (給食はありません)
エネルギー882kcal 蛋白質28.4g 脂質25.8g	エネルギー836kcal 蛋白質25.5g 脂質26.9g	エネルギー844kcal 蛋白質33.9g 脂質22.3g	エネルギー936kcal 蛋白質30.7g 脂質19.4g	
1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)
ご飯 豚肉バーベキューソース 花野菜のサラダ 曲がりねぎのスープ オレンジ	三色丼 コロコロきんぴら 油ふのみそ汁	ごま塩おにぎり さばの塩こうじ焼き 浅漬け みそけんちん汁 焼きのり	ご飯 ★生揚げのみそ煮 ★バンバンジー 汁ビーフン	揚げパン チーズインハンバーグ ポトフ アセロラゼリー
エネルギー787kcal 蛋白質26.0g 脂質22.9g	エネルギー848kcal 蛋白質30.6g 脂質25.6g	エネルギー810kcal 蛋白質29.7g 脂質22.2g	エネルギー846kcal 蛋白質30.0g 脂質21.4g	エネルギー769kcal 蛋白質25.3g 脂質27.6g
1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)	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、懐かしの給食メニューや人気メニューを取り入れた給食を予定しています。	
焼きそば わかめと豆腐のスープ フルーツ入り 杏仁豆腐	ご飯 くじらのオーロラソース ほうれん草のいそべあえ うーめん汁	油ふ丼 仙台北菜のおかかあえ みそ汁 いよかん		
エネルギー807kcal 蛋白質28.3g 脂質29.9g	エネルギー791kcal 蛋白質31.0g 脂質18.1g	エネルギー793kcal 蛋白質27.1g 脂質20.3g		