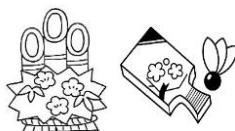


給食だより 1月号



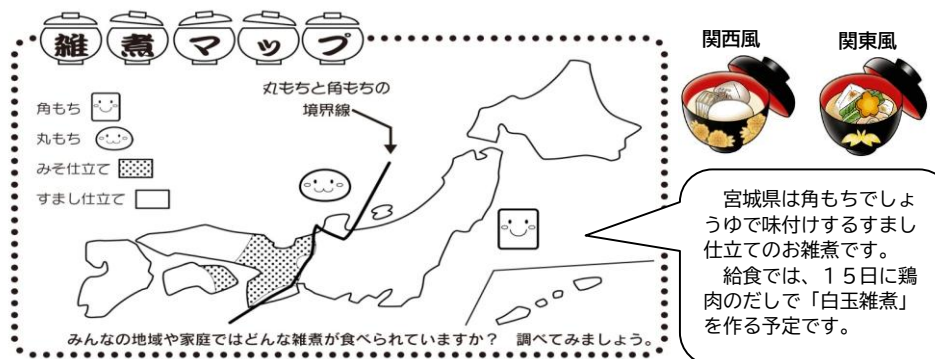
新年あけましておめでとうございます。

新しい年になりました。年末年始の忙しさで、かぜなど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、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」や具が違い雑煮が食べられています。



1月の行事と行事食

七草がゆ（7日）



「春の七草」をき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したもちを下げ、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。

予 定 献 立 表

			1月8日(木)	1月9日(金)
※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。 ※★マークは4年生のリクエストメニューです。			ターメリックライス ひよこ豆のカレー コールスローサラダ りんごソフトゼリー	ご飯 鶏とさつまいもの 揚げ煮 海藻サラダ かき玉汁
  			エネルギー944kcal 蛋白質25.5g 脂質29.1g	エネルギー866kcal 蛋白質29.9g 脂質24.8g
1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)
成人の日	★タンメン 肉団子の甘酢あんかけ バナナ	ハムとコーンのピラフ かぼちゃシチュー フルーツジュレ	ご飯 赤魚の塩焼き つぼみ菜のからしあえ 白玉雑煮 オレンジ	ご飯 豚肉のピリ辛焼き 雪菜の炒め物 いものこ汁
	エネルギー800kcal 蛋白質32.6g 脂質28.2g	エネルギー922kcal 蛋白質22.2g 脂質24.0g	エネルギー793kcal 蛋白質27.1g 脂質20.8g	エネルギー811kcal 蛋白質34.3g 脂質21.6g
1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)
チキンライス ミートボールシチュー フルーツ入り杏仁豆腐	ご飯 ★鶏肉のマスタード焼き 切干大根のサラダ 曲がりねぎのスープ いよかん	ご飯 たらほイル焼き 春雨サラダ 油心のみそ汁	三色丼 具だくさんの田舎汁 りんごきんとん	ご飯 ★くじら竜田揚げ と肉団子 ちぢみほうれん草ごまあえ うーめん汁
エネルギー897kcal 蛋白質25.7g 脂質21.0g	エネルギー825kcal 蛋白質27.2g 脂質26.0g	エネルギー845kcal 蛋白質26.8g 脂質28.3g	エネルギー873kcal 蛋白質29.6g 脂質23.3g	エネルギー801kcal 蛋白質28.4g 脂質20.6g
1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)
★スパゲティ ミートソース グリーンサラダ バナナ	おにぎり(ごま塩) さばのしょうが焼き かぶの浅漬け 豚汁 焼きのり	★揚げパン お好みつくね ポトフ アセロラゼリー	油心丼 せりと大根のサラダ みそ汁 ポンカン	ご飯 豆腐の中華煮 もやしの中華あえ ワンタンスープ
エネルギー811kcal 蛋白質31.3g 脂質26.5g	エネルギー810kcal 蛋白質32.1g 脂質20.4g	エネルギー782kcal 蛋白質25.4g 脂質28.0g	エネルギー835kcal 蛋白質28.7g 脂質23.3g	エネルギー853kcal 蛋白質34.4g 脂質22.3g

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。

本校では23日～29日に「給食週間記念メニュー」として、始まりの給食や懐かしの給食、人気メニュー、地場産品を取り入れた給食を予定しています。

