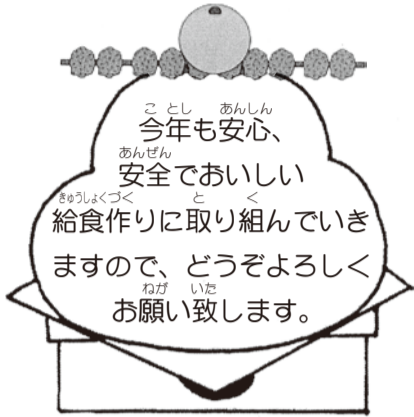


あけまして おめでとら ございます



今月のよてい

1月 8日 (金) …げんきっ子こんだて
今月のテーマは『お正月料理』です。

1月 25日 (月) …さばの塩焼きの「さば」は和歌山県より
小学生に提供されるものです。
※中学校分はセンターで用意します。

1月 26日 (火) …学文路小学校 6 年生のみなさんによる
「ミニバイキング給食」です。

1月 25日 (月) ~ 29日 (金) は、学校給食週間です。
期間中は和歌山県に伝わる郷土料理や地元で
収穫された食べ物を多く取り入れます。
※各学校からとどいたアンコール献立は、今月より登場して
います。

橋本市でとれた 今月のやさい

ほうれん草・はくさい・だい
こん・ねぎ・金時にんじん・
にんじん・キャベツ・みずな
・まるだいこん・こまつな・
ブロッコリー・かぶ・さつま
いも・みかんを取り入れる
予定です。



金 8

げんきっ子こんだて
ごはん 黄 牛乳 赤
にしんのてりに 1きれ 赤
こうはくなます
まるだいこん 25 緑 きんときになんじん 5 緑
しおこんぶ 0.3 赤
(す 2 さとう 2)
(しお 0.1
ぞうに
もち 30 黄 さといも 20 黄
だいいん 20 緑 きんときになんじん 5 緑
とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤
ねぎ 5 緑
(こんぶだし 0.5 かつおだし 1.5)
(みそ 6 しろみそ 8)
まめつぶころろ (黒豆) 1ふくら 赤

月 11	火 12	水 13	木 14	金 15
せいじんひ 成人の日 	パン 黄 牛乳 赤 グリルチキンのゆずソース とりにく 60 赤 (しお 0.2) (にんにく 1.5) (しょうゆ(濃) 2) (しょうゆ(淡) 2) (ゆずかじゅう 0.08) <small>くろこしょう 0.02</small> さとう 3) しろワイン 2) かいそうサラダ かいそうミックス 0.8 赤 コーン 10 緑 (あおじそドレッシング 4.5) キャベツ 20 緑 げんきもりもりスープ ぎゅうミンチ 10 赤 もやし 10 緑 にんじん 10 緑 (ちゅうかスープ 2.8) たまご 20 赤 はるさめ 3 黄 にら 10 緑 (ちゅうかスープ 2.8) でんぶん 2)	ぎゅうどん 牛乳 赤 むぎごはん 黄 ぎゅうにく 50 赤 しいたけ 0.5 緑 かまぼこ 8 赤 (かつおだし 0.3) (さとう 4) いたこんにゃく <small>20</small> 黄 たまねぎ 50 緑 ねぎ 10 緑 (しょうゆ(濃) 9.7) (さけ 1.3) かぶのゆずふうみサラダ かぶ 10 緑 こまつな 15 緑 (す 1.5) (さとう 1) ハム 10 赤 はくさい 30 緑 ゆずかじゅう 0.05) (しょうゆ(濃) 2) クリームチーズ 1こ 赤	パン 黄 牛乳 赤 きのこたっぷりクラムチャウダー きのこミックス 15 緑 あさり 10 赤 たまねぎ 50 緑 グリンピース 5 緑 スキムミルク 2 赤 (カレールウ 7) (しお 0.2) マッシュルーム 5 緑 ベーコン 10 赤 じゃがいも 40 黄 ぎゅうにゅう 20 赤 こなチーズ 1 赤 スープストック 0.5) (しょうゆ(濃) 0.2) (さとう 0.02) ほうれんそうサラダ ハム 6 赤 もやし 15 緑 (しょうゆ(濃) 2) (す 0.6) ほうれんそう 25 緑 にんじん 5 緑 さとう 0.6) (あぶら 0.8) みかん 1こ 緑	ごはん 黄 牛乳 赤 はっぼうさい(うずら卵ぬき) ぶたにく 20 赤 えび 20 赤 たまねぎ 20 緑 たけのこ 10 緑 もやし 20 緑 (ちゅうかスープ 2.8) にんじん 15 緑 いか 20 赤 はくさい 70 緑 しいたけ 1 緑 しょうが 2 緑 (ちゅうかスープ 2.8) でんぶん 2.5) だいがくいも さつまいも 50 黄 (さとう 4) (す 0.3) (しょうゆ(濃) 0.8)
18 ごはん 黄 牛乳 赤 いかのかりんあげ いか 55 赤 (しょうゆ(濃) 9) でんぶん 2.5) さけ おかかあえ はくさい 20 緑 もやし 20 緑 (しょうゆ(濃) 2.2) こまつな 20 緑 かつおぶし 1 赤 (さとう 0.8)	19 むぎごはん 黄 牛乳 赤 じゃがぶたキムチ ぶたにく 35 赤 たまねぎ 40 緑 はくさいキムチ 20 緑 いたこんにゃく <small>10</small> 黄 (しょうゆ(淡) 5) (みりん 2) さとう 2) (さけ 3) ナムル ほうれんそう 15 緑 もやし 30 緑 (ごまあぶら 0.8) きんときになんじん 5 緑 ごま 2 黄 (しょうゆ(濃) 2)	20 パン 黄 牛乳 赤 ポトフ にくだんご 40 赤 にんじん 10 緑 キャベツ 40 緑 しめじ 5 緑 にんにく 1 緑 (コンソメ 1.6) (しお 0.2) たまねぎ 40 緑 じゃがいも 40 黄 セロリー 5 緑 マッシュルーム 5 緑 (しょうゆ(淡) 1) (こしょう 0.02) だいこんツナサラダ ツナ 10 赤 こまつな 10 緑 (マヨネーズ 8) だいこん 30 緑 たまねぎ 10 緑 (しょうゆ(濃) 0.8) りんご 1/4こ 緑	21 だいいんごはん 黄 牛乳 赤 ごはん 50 黄 だいいん 50 緑 (しょうゆ(濃) 6) (和風だし(濃) 0.6) あぶらあげ 8 赤 (さけ 1) さけのしおやき さけ 1きれ 赤 (しお 0.4) はくさいのこんぶあえ はくさい 40 緑 だいいん 2 赤 しょうゆ(淡) 7) (しお 0.15) (さとう 2) (みりん 1) のっぺいじろ こんにゃく 10 黄 あぶらあげ 5 赤 だいいん 15 緑 ねぎ 5 緑 (かつおだし 1.5) (しお 0.15) (しょうゆ(淡) 7) (みりん 2) (さとう 2) (でんぶん 2)	22 げんりょうごはん 黄 牛乳 赤 れんこんのはさみあげ 1こ 赤 緑 みそにこみうどん うどん 60 黄 とりにく 20 赤 はくさい 15 緑 (はちようみそ 6) (さとう 0.3) (かつおだし 1.5) あぶらあげ 5 赤 かまぼこ 6 赤 ねぎ 5 緑 (みそ 4) (みりん 1)
25 ごはん 黄 牛乳 赤 さばのしおやき さば 1きれ 赤 (しお 0.4) ばいにくあえ みずな 15 緑 ばいにく 2 緑 (しょうゆ(濃) 1.2) だいいん 30 緑 みりん 0.3) こうやどうふのたまごとじ とりにく 20 赤 えび 10 赤 たまねぎ 45 緑 たけのこ 10 緑 ねぎ 5 緑 (しょうゆ(淡) 6) (さとう 2.2) たまご 25 赤 こうやどうふ 7 赤 きんときになんじん 10 緑 しいたけ 1 緑 あぶらあげ 5 赤 (みりん 1.5) (かつおだし 1.5)	26 学文路小バイキング 柿パン 黄 牛乳 赤 とりにくのからあげ とりにく 70 赤 (にんにく 0.5) (さけ 1.5) でんぶん 5) (しょうゆ(濃) 5) キャベツとコーンのサラダ キャベツ 40 緑 (わふうごまドレッシング 4.5) コーン 10 緑 きのこスープ ぶたミンチ 10 赤 はくさい 20 緑 しめじ 8 緑 (コンソメ 1.8) (しお 0.1) たまねぎ 20 緑 まるだいこん 20 緑 えのきだけ 5 緑 (しょうゆ(淡) 1.4) (こしょう 0.02)	27 柿とひねどり カレーライス くろまいごはん 黄 ひねどり 35 赤 たまねぎ 65 緑 いんげん 5 緑 (カレールウ 13) (スープストック 1) (しお 0.1) じゃがいも 55 黄 にんじん 15 緑 かき(れいとう) 20 緑 (カレーこ 0.4) (しょうゆ(濃) 0.2) (にんにく 0.5) フルーツヨーグルト ミックスフルーツ 50 緑 ヨーグルト 20 赤 パナナ 10 緑	28 パン 黄 牛乳 赤 ハンバーグの柿トマトソース ハンバーグ 1こ 赤 トマト 15 緑 たまねぎ 10 緑 (コンソメ 0.8) (しお 0.1) オリーブオイル 0.8) マカロニのクリームに ベーコン 10 赤 じゃがいも 30 黄 にんじん 5 緑 ブロッコリー 10 緑 ぎゅうにゅう 20 赤 (カレールウ 6) (しお 0.2) マカロニ 10 黄 たまねぎ 40 緑 コーン 5 緑 マッシュルーム 5 緑 なまクリーム 3 赤 (コンソメ 1) (こしょう 0.02) みかん 1こ 緑	29 ごはん 黄 牛乳 赤 くじらのたつたあげ くじら 55 赤 (おろししょうが 1) (みりん 0.5) でんぶん 7) (しょうゆ(濃) 1) アーモンドあえ キャベツ 35 緑 ほうれんそう 15 緑 (しょうゆ(濃) 3.5) (みりん 0.5) きんときになんじん 10 緑 アーモンド 2 黄 (さとう 1) みそしる とうふ 20 赤 にんじん 10 緑 あぶらあげ 5 赤 (みそ 12) わかめ 0.5 赤 はくさい 20 緑 ねぎ 5 緑 (かつおだし 1.5)

三色栄養

黄

熱や力のもとになる食品
(こく類・いも・あぶら・さとう)

赤

からだをつくる食品
(肉・乳・卵・魚・豆・海そう)

緑

からだの調子をととのえる食品
(やさい・くだもの・きのこ)

★材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

全国学校給食週間

1月24日(日)～30日(土)



明治22年、山形県の小学校で家が貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちへ昼食を出したのが、学校給食の始まりとされています。その後、学校給食の取り組みは全国へと広がりましたが、昭和16年に太平洋戦争が起こり、徐々に食料不足となり実施することができなくなっていました。戦後、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、学校給食の必要性が叫ばれるようになり、アメリカの民間団体(ラウ)から贈られた物資で給食を再開することになりました。昭和21年12月24日、東京、神奈川、千葉の三都県の学校で試験的に学校給食を再開することになり、給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」とし、冬休みと重なるため、1か月後の1月24日～30日が「全国学校給食週間」となりました。

1月の行事食

1年の始まりをお祝いする正月をはじめ、1月には、さまざまな行事食があります。健康で長生きできるように願いを込めたり、1年間病気をせずに無事に過ごせるよう縁起をかついだりと、どれも意味があるものです。



おせち料理



3月3日(桃の節句)や5月5日(端午の節句)のように、季節の節目となる日を「節句」といい、昔はこの日に食べる料理を「お節」とよんでいました。現在では正月料理のことをいいます。正月の間は料理をしなくてもいいように、保存がきき、お祝いの意味がある料理をお重に詰めます。料理や詰め方は、地域や家庭によって異なります。

〈おせち料理に込められた意味や願い〉

- ◇きんとん…財産に恵まれるように
- ◇黒豆…マメ(健康)に暮らせるように
- ◇昆布巻き…「よろこぶ」の語呂合わせ
- ◇田作り…豊作になるように
- ◇エビ…長生きするように
- ◇数の子…子宝に恵まれるように



お雑煮

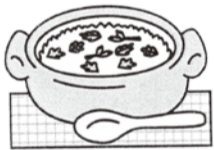


地域や家庭によって具材や味つけ、もちの形など、実にさまざまです。関東地方や東北地方では四角い切りもちを入れる所が多く、関西地方や九州地方では丸もちを入れる所が多いようです。香川県では「あんもち雑煮」といって、あんこの入ったもちを白みそ仕立ての汁に入れます。



七草がゆ

(1/7)



春の七草「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆを食べて、正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、新しい年の無病息災を祈ります。

鏡開き

(1/11)



昔は、お供えの鏡もちには神様の力が宿ると考えられていて、硬くなった鏡もちを木槌などで叩いて割り、それを食べることで、新しい生命をいただくことができると信じられていました。「割る」という言葉は縁起が悪いので、縁起の良い「開く」が使われます。

小正月

(1/15)



邪気や厄をはらうといわれる小豆を入れたおかゆを食べて、1年間の無病息災を祈ります。このあたりでは、小豆がはいた「ぜんざい」を食べる習慣があります。

二十日正月



正月のお祝いの行事がすべて終了する日。お供えしていたものをすべて下げ、食べつくす地域もあります。

給食のレシピ紹介

～高野豆腐のコロコロサラダ～

《材料》 《4人分》

高野豆腐	1個	キャベツ	1/8玉
砂糖	大さじ1	小松菜	適量
A 淡口しょうゆ	小さじ1	コーン	60g
酒	小さじ1	いりごま	4g
みりん	小さじ1	砂糖	小さじ2
水	50ml	B 酢	小さじ2
		淡口しょうゆ	大さじ1/2

※普段は煮物などにする事が多い高野豆腐ですが、給食ではサラダにも使用しています。高野豆腐に味をつけることで食べやすくなると思います。

《作り方》

- ① 高野豆腐はぬるま湯につけてもどし軽く水気をしぼり、1cm程度の角切りにする。鍋にAの調味料と水を入れ煮立て、高野豆腐を加えて煮る。味がしみやわらかくなれば火を止め、水気を切り冷ましておく。
- ② キャベツは太めの千切り、小松菜も1cmほどの長さ切る。野菜とコーンはそれぞれゆで、冷ましておく。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、いりごまとBの調味料で和えればできあがり。