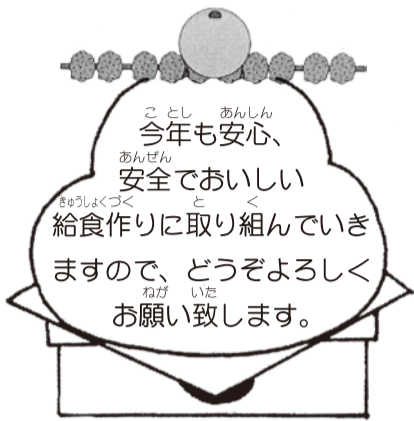


あけまして おめでとら ございます



今月のよてい

1月8日(金)…げんきつ子こんだて
今月のテーマは「お正月料理」です。

1月19日(火)…学文路中のみなさんは、セレクト給食(あかず)です。

1月22日(金)…あやの台小学校6年生のみなさんは、
“ミニバイキング給食”です。

1月25日(月)…「さば」は和歌山県近海でとれたさばを、県より
いただきます。※中学校分はセンターで用意します。

1月29日(金)…城山小学校6年生のみなさんは、
“ミニバイキング給食”です。

★各学校から届いたアンコール献立は毎月より登場しています。

★1月25日(月)～29日(金)は学校給食週間です。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ています。

橋本市でとれた 今月のやさい

ほうれん草・白菜・大根・
ねぎ・人参・金時人参・キ
ャベツ・水菜・小松菜・ブ
ロッコリー・さつまいも・
はたごんぼ・みかん・マツ
シユルームを取り入れる予
定です。



金 8

げんきつ子こんだて

ごはん 黄 牛乳 赤

にしんのてりに 1きれ 赤

ぞうに

もち 28 黄 だいこん 25 緑
とうふ 20 赤 きんときじんじん 5 緑
みずな 5 緑 あぶらあげ 5 赤
(しるみそ 10.5 かつおだし 1.2)

くりきんとん

くり 5 黄 さつまいも 40 黄
(さとう 2.4 みりん 1)

月	火	水	木	金
11 せいじんひ 成人の日 	12 げんりょうパン 黄 牛乳 赤 やきそば やきそばめん 70 黄 ぶたにく 15 赤 いか 20 赤 たまねぎ 20 緑 キャベツ 50 緑 にんじん 10 緑 たけのこ 10 緑 あおりのり 0.2 赤 (ソース 0.2 しお 0.05) (こしょう 0.02 あぶら 0.5) ナムル もやし 15 緑 こまつな 10 緑 だいこん 20 緑 ごま 1 黄 (しょうゆ(濃)1.2 ごまあぶら 0.8) みかん 1こ 緑 1こ 緑	13 ごはん 黄 牛乳 赤 ぶりのてりやき ぶり 1きれ 赤 (しょうゆ(濃)3.6 みりん 1.5) (さとう 3 でんぶん 0.25) だいこんなます だいこん 30 緑 きんときじんじん 5 緑 しおこんぶ 0.25 赤 (す 2 さとう 1.7) (しお 0.22) ぶたじる ぶたにく 10 赤 とうふ 20 赤 こんにゃく 10 黄 さつまいも 20 黄 はくさい 20 緑 ねぎ 5 緑 はたごんぼ 5 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2)	14 パン 黄 牛乳 赤 ビーフシチュー ぎゅうにく 15 赤 たまねぎ 45 緑 じゃがいも 30 黄 にんじん 15 緑 マッシュルーム 8 緑 ひよこまめ 10 赤 さやいんげん 8 緑 (にんにく 0.5 ビ-ワフ-1助 9) (ソース 1 おろししょうが0.5) りんごピュレ 5 ケチャップ 7 しお 0.15 コンソメ 0.5 (こしょう 0.03) じゃこサラダ だいこん 30 緑 ブロッコリー 10 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 (しょうゆ(淡)2 さとう 2) (す 2.7 ごまあぶら 0.5)	15 ごはん 黄 牛乳 赤 みそにこみうどん うどん 60 黄 とりにく 5 赤 かまぼこ 5 赤 あぶらあげ 3 赤 はくさい 20 緑 ねぎ 5 緑 (はつちようみそ6 みそ 3.3) (さとう 0.25 みりん 1) (かつおだし 1) さんしょくあえ ほうれんそう 10 緑 もやし 25 緑 いりたまご 10 赤 にんじん 5 緑 (しょうゆ(淡)1.8 さとう 0.5) チーズ 1こ 赤
18 むぎごはん 黄 牛乳 赤 かんとうに とりにく 20 赤 うずらたまご 20 赤 がんもどき 30 赤 じゃがいも 40 黄 だいこん 40 緑 にんじん 10 緑 こんにゃく 20 黄 (しょうゆ(淡)2 しょうゆ(濃)3.8) (さとう 2.2 みりん 1) (さけ 1 かつおだし 0.5) ほうれんそうとちくわのすみそあえ ほうれんそう 20 緑 ちくわ 5 赤 もやし 30 緑 (みそ 3 す 1.6) (さとう 2) ひじきのり 1こ 赤	19 ごはん 黄 牛乳 赤 こあじのからあげ 40 赤 おひたし こまつな 10 緑 はくさい 35 緑 きんときじんじん 5 緑 かつおぶし 0.8 赤 (しょうゆ(濃)1.5 さとう 0.4) ひじきとだいのための ひじき 5 赤 だいず 15 赤 こんにゃく 15 黄 とりにく 10 赤 ちくわ 5 赤 あぶらあげ 5 赤 れんこん 5 緑 さやいんげん 5 緑 たけのこ 10 緑 にんじん 5 緑 (さとう 2.4 しょうゆ(濃)4) (みりん 1 かつおだし 0.5) (さけ 1 あぶら 0.5) 714	20 パン 黄 牛乳 赤 ふゆやさいのクリームシチュー ぶたにく 15 赤 だいこん 15 緑 はくさい 35 緑 にんじん 10 緑 きのこミックス10 緑 ブロッコリー 10 緑 さつまいも 20 黄 ぎゅうにく 20 赤 (カレーパウダー7.5 コンソメ 0.5) (しお 0.1 こしょう 0.01) かいそうサラダ かいそうミックス1 赤 みずな 10 緑 コーン 10 緑 (ねぎごまドレッシング4) りんご 1/4こ 緑	21 ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのパリパリやき とりにく 1きれ 赤 (おろしにんにく1 しお 0.2) (こしょう 0.03) こうやどうふのサラダ こうやどうふ 5 赤 (さとう 2 しょうゆ(淡)1.5) (さけ 1 みりん 1.8) キャベツ 15 緑 こまつな 10 緑 コーン 15 緑 ごま 0.8 黄 (さとう 1 す 2) (しょうゆ(淡)1.5) みそしる あさり 10 赤 たまねぎ 20 緑 なめこ 5 緑 にんじん 5 緑 あぶらあげ 5 赤 ねぎ 5 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2)	22 ごはん 黄 牛乳 赤 ぶたにくのケチャップソース ぶたにく 60 赤 でんぶん (しお 0.2 さけ 1.5) (しょうが 0.5 にんにく 0.5) (ケチャップ 7 しょうゆ(濃)1) (さとう 1.5 ソース 1) コールスローサラダ キャベツ 30 緑 コーン 5 緑 (コールスロドレッシング3.5) コンソメスープ とうふ 20 赤 ちくわ 5 赤 しいたけ 0.5 緑 にんじん 5 緑 ねぎ 5 緑 (コンソメ 1.5 しょうゆ(淡)1) (こしょう 0.02 しお 0.1)
25 くろまいごはん 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 ほうれんそう 15 緑 もやし 30 緑 ばいにく 1.8 緑 (しょうゆ(淡)0.5 さとう 0.2) とふのこのにももの とふのこ 10 赤 ひねどりミンチ10 赤 あぶらあげ 5 赤 だいこん 20 緑 はくさい 55 緑 にんじん 5 緑 こんにゃく 15 黄 しいたけ 0.7 緑 ねぎ 5 緑 (さとう 1.7 しょうゆ(淡)3.5) (さけ 1 みりん 1.8) (かつおだし 0.5 あぶら 0.5)	26 柿パン 黄 牛乳 赤 くじらのたつたあげ くじら 60 赤 でんぶん (おろししょうが0.8 しょうゆ(濃)2.2) (みりん 1 しょうゆ(淡)2.2) (さけ 2) だいこんサラダ だいこん 30 緑 ブロッコリー 15 緑 ツナ 5 赤 (マヨネーズ 5 しょうゆ(淡)1) とうにゅうスープ ベーコン 6 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 20 緑 みずな 10 緑 にんじん 5 緑 えのきたけ 7 緑 とうにゅう 20 赤 (コンソメ 1.5 しお 0.2) (こしょう 0.02)	27 柿いり カレーライス むぎごはん 黄 ぎゅうにく 15 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 55 緑 さやいんげん 10 緑 にんじん 15 緑 マッシュルーム 8 緑 かき(れいと)15 緑 (にんにく 0.7 おろししょうが0.5) (カレーパウダー13 カレーこ 0.2) (ソース 1.5 ケチャップ 2.3) (しお 0.05 コンソメ 0.5) あぶら 0.5 フルーツヨーグルト ミックスフルーツ50 緑 パナナ 20 緑 (みかん・もも・パイナップル) ヨーグルト 12 赤	28 パン 赤 牛乳 赤 柿いりトマトソースのハンバーグ ハンバーグ 12 赤 かき(れいと)5 緑 トマト 12 緑 オリーブあぶら0.25 緑 (にんにく 0.1 しお 0.02) (コンソメ 0.25) げんきもりもりスープ ぶたミンチ 5 赤 にんじん 5 緑 もやし 15 緑 ニラ 5 緑 たまご 15 赤 はるさめ 5 黄 (ちゅうかスープ1.2 しょうゆ(淡)1.3) (こしょう 0.02 しお 0.2) (でんぶん 0.8) みかん 1こ 緑	29 ごはん 赤 牛乳 赤 フライドチキン とりにく 60 赤 でんぶん (しるワイン 1.5 しお 0.15) (こしょう 0.02 にんにく 0.6) (しょうゆ(濃)2 カレーこ 0.08) ゆかりあえ キャベツ 30 緑 きんときじんじん 5 緑 ゆかり 0.3 緑 みそしる だいこん 30 緑 とうふ 20 赤 しいたけ 0.5 緑 あぶらあげ 5 赤 ねぎ 5 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2)

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・<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

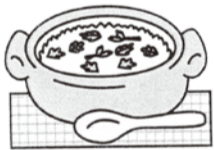


地域や家庭によって具材や味つけ、もちの形など、実にさまざまです。関東地方や東北地方では四角い切りもちを入れる所が多く、関西地方や九州地方では丸もちを入れる所が多いようです。香川県では「あんもち雑煮」といって、あんこの入ったもちを白みそ仕立ての汁に入れます。



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から、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。