



1月給食だより



R2 南砺平高等学校 給食係

日曜	予 定 献 立	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
8 水	中華丼 揚げしゅうまい 小松菜のスープ ヨーグルト	927	38.9
9 木	黒豆ごはん 魚の照り焼き 紅白なます 筑前煮 すまし汁 牛乳	963	41.9
10 金	ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ ナムル かきたまスープ ジョア	972	35.5
14 火	ごはん 大根と豚肉の煮物 酢の物 ごま和え 白菜のみそ汁 牛乳	896	34.1
15 水	ごはん 鯖のカレー焼き サラダ ごま和え じゃがいものみそ汁 牛乳	947	38.3
16 木	ごはん 厚揚げの中華炒め ナムル 中華スープ ヨーグルト	932	31.7
17 金	ミートソーススパゲティ 大根サラダ 牛乳	937	37.0
20 月	ごはん 豚肉の生姜焼き ごまみそ和え 梅肉和え かぶのトロみ汁 ジョア	927	36.8
21 火	ごはん 鮭のチーズ焼き ブロッコリーソテー おひたし キムチ汁 ヨーグルト	859	41.9
22 水	ごはん 鶏肉のカレー揚げ スパゲティソテー ごま和え 野菜スープ ジョア	957	33.7
23 木	ごはん ハムカツ かぼちゃそぼろ煮 磯和え すり身汁 牛乳	989	33.3
24 金	カレーライス サラダ 牛乳	992	33.0
27 月	ごはん さんまの生姜煮 ごま和え 炒り豆腐 白玉汁 果物	924	37.3
28 火	ごはん ハンバーグ ひじきサラダ 青菜のソテー ミネストローネ ジョア	955	34.4
29 水	ごはん いかと里芋の煮物 キャベツのごま和え 豚汁 果物 牛乳	858	34.6
30 木	ごはん ちくわの2色揚げ ビーフソテー おひたし クリームシチュー	956	29.7
31 金	あんかけ焼きそば 春巻き 果物 牛乳	807	32.7



年が明け、新しい1年が始まるとともに、学校では1年のまとめとなる3学期が始まりました。勉強や運動に自分の力をしっかりと発揮していくためには、朝ごはんが重要です。朝の冷え込みが厳しく起きるのがつらい季節ですが、早寝早起きの規則正しい生活習慣を身につけ、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



頭がすっきりして、体が温まり、元気が強くなる
便秘が解消され、おなかがすっきりする

本年も安心・安全に気をつけて、おいしい給食作りに努めていきたいと思っております。引き続きよろしくお願い致します。

お正月の食文化

お正月は、新しい1年の幸運や健康、豊作をもたらしてくれる「歳神様」を各家庭でお迎えする年中行事です。お正月に食べるおせち料理やお雑煮は、もともと歳神様へのお供えであり、神様と同じものを共にいただくことで、その力が授かると考えられていました。

おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物を使うのが特徴です。歳神様をお迎えしているときは煮炊きを慎むとともに、料理を作る人がお正月の3日間くらいは休めるようにと、冷めてもおいしく保存の利く料理が作られます。

鏡もち

昔は、鏡に神様が宿ると考えられていました。その鏡の形に似せて、丸く平らに作ったもちを重ねたのが鏡もちで、歳神様へのお供えにします。「家が代々続く」ように、橙というミカン科の果実をもちの上に載せ、エビや昆布など縁起の良いものを飾ります。

お雑煮

もちの入った汁物で、地域や家庭によって具材も味つけもさまざまです。中部地方を境に、東は四角いもち、西は丸いもちを使う所が多く、あんこ入りのもちを入れる所もあります。

お屠蘇

薬草で作られる「屠蘇散」を酒やみりに浸して作る薬酒。家族の健康を願い、年齢の若い人から順に飲みます。子どもが飲む場合は、アルコールを飛ばしておくとい良いでしょう。

給食について考えよう

～全国学校給食週間～

食べ物をつくりみんなのところに届けてくれる人
みんなの健康を考え、食べることが大好きになってもらえる献立づくり
毎日おいしく作ってくれる調理員さん
みんなの成長を願う大人の人たち