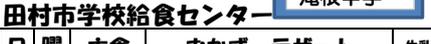


				栄養価	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	家でとりたい食品	給食センターからのメッセージ
				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)					
日	曜	主食	おかず・デザート						
8	金		大学芋 七草おひたし	772 25.3 21.1 3.5	豚肉 ちくわ 牛乳	こんにゃく にんじん だいこん せり ねぎ ごぼう かぶ 白菜 キャベツ	ソフトめん 里いも さつまいも 水飴 砂糖 ごま		「1月7日は「春の七草」をおかゆに入れて食べます。一年間、病気などをせず、元気に過ごせるように、という願いが込められています。ちなみに、春の七草は「せり・なずな・ごきょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」です。
12	火		切り干し大根サラダ 果物(りんご)	853 22.8 31.1 2.7	牛肉 みそ ハム 牛乳	にんじん たまねぎ ほうれんそう きゅうり マッシュルーム 切干大根 りんご	ごはん じゃがいも 砂糖 油 ごま油 ごま		「ハヤシライス」の「ハヤシ」とは、細く切るという意味があります。肉やじゃがいも等、細長く切るのがハヤシライスの特徴です。
13	水		みそワタンスープ 花野菜サラダ カマンベールチーズコロッケ りんごジャム	830 29.0 31.5 3.6	豚肉 みそ ハム 牛乳	にんじん アスパラ 干し椎茸 もやし とうもろこし キャベツ ねぎ カリフラワー	コッペパン ワタンス ごま油 油 ドレッシング		ブロッコリーが日本に伝わったのは明治時代ですが、よく食べられるようになったのは昭和になってからです。花のつぼみのあるところを食べるので「花野菜」と言われています。
14	木		大豆とひじきの汁物 さばの味噌煮 根菜サラダ	780 34.3 23.5 3.3	大豆 豚肉 さつまいも こんぶ さばの味噌煮 ひじき 牛乳	糸こんにゃく にんじん だいこん ごぼう	ごはん 砂糖 油		豆腐やみその原料は大豆です。日本ではほとんどがアメリカや中国からの輸入品を使って油や納豆などを作っています。
15	金		ちくわの磯辺揚げ 大根ツナサラダ	831 32.0 29.0 3.5	豚肉 ツナ わかめ 牛乳	にんじん なら チンゲンサイ ねぎ とうもろこし もやし きゅうり	中華めん ごま油 油		ちくわなど魚のすり身を練って作った物を「練り物」と言います。今から約900年前から日本で食べられるようになったと言われています。
18	月		すまし汁 さんまのおろし煮 五目豆	752 30.1 22.2 2.6	豆腐 さんまおろし煮 大豆 とり肉 牛乳 こんぶ	こんにゃく にんじん たまねぎ えのきだけ ごぼう 干し椎茸	ごはん 砂糖 油		しいたけに含まれる栄養は、インフルエンザを予防したり、コレステロールを抑えたりする働きがあります。
19	火		白菜ととり肉のスープ ハンバーグきのこソース オレンジ	781 29.8 23.3 3.0	とり肉 牛乳	にんじん こまつな はくさい ねぎ しめじ えのきだけ オレンジ	ごはん 砂糖		今日の果物は、スイートスプリングという「みかん」と「はっさく」をかけたあわせ果物です。熊本県の天草で栽培されています。
20	水		トック ビーンズサラダ りんごゼリー	773 31.7 27.8 3.4	大豆 サラミ とり肉 うすら卵 牛乳	ほうれんそう にんじん キャベツ きゅうり はくさい ねぎ えのきだけ	コッペパン トック 砂糖 油 ごま油		トックはお米の粉で作った韓国のお餅です。蒸したり、焼いたり、お菓子にしたりと、いろいろな食べ方があります。
21	木		青菜のスープ 県産とりつくね 五目きんぴら ふりかけ	761 29.4 19.7 2.9	とり肉 とりつくね さつまいも 牛乳	ほうれんそう だけのこと チンゲンサイ にんじん えのきだけ きくらげ ワカメ ごぼう こんにゃく	ごはん じゃがいも 砂糖 油		今日の給食に出ている「とりつくね」は、福島県産の「川俣じゃも」や「会津地鶏」「伊達どり」を使用した物です。
22	金		和風サラダ たこやき	805 33.0 27.0 3.2	豚肉 牛乳 油揚げ	ほうれんそう にんじん ブロッコリー たまねぎ はくさい キャベツ だいこん	ソフトめん 砂糖 油		油揚げは豆腐から作られます。豆腐の水気をしぼり、うすく切って温度の違う油で揚げて作ります。
15	月		【学校給食週間給食】 冬野菜のみそ汁 鮭の塩焼き 浅漬け おにぎりのり	707 36.9 18.1 3.1	油揚げ みそ 鮭 牛乳 こんぶ のり	ほうれんそう にんじん だいこん はくさい ごぼう	ごはん		1月24日から31日までは、「学校給食週間」です。明治22年、山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこられない子どもに対して行われたのが始まりと言われています。
26	火		【会津の郷土料理】 ことじ ししゃもの米粉揚げ 三色おひたし	736 27.0 19.3 2.5	豆腐 ちくわ ししゃも	こんにゃく きくらげ もやし にんじん ほうれんそう	ごはん じゃがいも 砂糖 油		今日は会津の郷土料理「ことじ」です。「ことじ」は漢字で書くと「寿」の「事」と書きます。おもに南会津でお祝いの時に食べられる料理です。
27	水		【要田小学校希望献立】 コンスープ チキンステーキ こんにゃくサラダ クレープ	879 34.1 34.8 3.1	とり肉 ハム 牛乳	こんにゃく にんじん パセリ とうもろこし 枝豆	黒糖パン 砂糖 マヨネーズ ごま		今日は要田小学校の希望献立です。給食で人気の「こんにゃくサラダ」やチキンステーキです。今日も残さず食べましょうね。
28	木		【浜通りの郷土料理】 八杯汁 カジキカツ チンゲンサイのおひたし	756 33.7 19.6 3.2	厚揚げ かじき 牛乳 しらす干し	こんにゃく にんじん チンゲンサイ だいこん ねぎ ごぼう	ごはん 里いも でん粉 パン粉 油		今日は浜通りの郷土料理のカジキカツです。カジキは、いわき市にあるいわき海軍高校の実習船「福島丸」で水揚げされたカジキを使ったカツです。
29	金		【中通りの郷土料理】 かんぷらいも いかにんじん 食育せりー	829 28.4 21.7 3.5	豚肉 するめいか みそ 牛乳	にんじん だけのこと チンゲンサイ はくさい ヤングコーン きくらげ	中華めん 砂糖 じゃがいも 油		今日は中通りの郷土料理です。いかにんじんはおもにお正月や冬の時期に食べられます。かんぷらいもは子芋をみそと砂糖でからめて作ります。どちらも中通りでよく食べられています。

* 材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。 【お問い合わせ先】 田村市学校給食センター 電話0247-67-1123

【食べ物年中行事】

1月は、食べ物にまつわる「年中行事」がたくさんあります。昔から言い伝えられている「年中行事」の食べ物を食べて、みなさんも今年1年元気で過ごせるようにしましょう。

1月1日 元旦
食べ物…おせち料理
由来など

「おせち」という言葉は1年の内で節日の日に供える食べ物(せち)と言いつく所からきています。

1月7日・3月3日・5月5日・7月7日・9月9日を『5節供』といい、それぞれの日に『おせち料理』をお供えていましたが、やがて正月・松の内(1月7日)までに食べる料理を「おせち」と言うようになりました。



1月7日 ななくさ
食べ物…七草がゆ
由来など

7種類の野草を入れて作った『七草がゆ』を食べます。これは「病気をせずに1年を健康に過ごせるように」という願いが込められています。

1月11日 鏡開き
食べ物…お雑煮
由来など

お正月にお供えていた鏡餅を木づちなどで割ってから、お雑煮などにして食べます。ただし、『割る』や『切る』は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使います。

1月15日 小正月
食べ物…どんと焼き・小豆がゆ
由来など

この日は小豆がゆを食べます。昔は小豆がゆの中に竹筒を入れて筒の中に入ったかゆの量で豊作を占っていました。

また「どんと焼き」といって、お正月に飾った門松やお札・しめ縄、書き初めなどを集めて焼きます。この火に当たると痛いところが治るとか、焼いた餅を食べると病気をしないなどの言い伝えがあります。