

平成29年 1月のよていにとだて 滝根中 田村市学校給食センター				赤の食品		緑の食品		黄色の食品		家でとりたい食品		ひとくちメモ	
日曜	主食	おかず・デザート	牛乳	血や肉や骨となる		体の調子を整える		熱や力となる					
日曜	主食	おかず・デザート	牛乳	血や肉や骨となる		体の調子を整える		熱や力となる					
10 火	ごはん	【冬野菜を取り入れた献立】 ホキの磯辺フライ ひきな入り 白菜と凍み豆腐のみそ汁	855 31.1 25.1 3.2	凍り豆腐 みそ 油揚げ 牛乳	にんじん だいこん ねぎ	はくさい 干し椎茸	ごはん 砂糖 油		いも類		今日は冬野菜を取り入れた献立です。白菜・にんじん・大根・ねぎなどの冬野菜は、体を温めてくれる働きがあります。		
11 水	コッペパン	オムレツ ウィンナーと野菜のソテー みそワタンスープ いちごジャム	809 31.8 31.1 3.3	豚肉 みそ オムレツ ウィンナー 牛乳	にんじん 干し椎茸 キャベツ	きぬぎや もやし ねぎ	コッペパン ワタンス ストロベリー ジャム ごま油 とうもろこし	果物		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。			
12 木	ハヤシライス	海そうサラダ オレンジ	883 26.7 23.4 3.4	豚肉 系かまぼこ 牛乳 とさかのり わ かめ	にんじん ほうれんそう 玉葱 マッシュルーム キャベツ だいこん オレンジ		ごはん じゃがいも 砂糖 油	乳製品		「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 金	けんちんうどん	レバーチキンナゲット おかかあえ	837 27.4 22.6 3.6	豆腐 豚肉 チキンナゲット 牛乳 かつおぶし	にんじん ほうれんそう はくさい だいこん ごぼう ねぎ もやし こんにゃく		ソフトめん さといも 油	小魚類		おかかあえに使われている「おかか」は、かつおの身の他に骨を細かく砕いた物を使用しています。カルシウムたっぷりの和え物です。			
16 月	ごはん	ぎょうざ 浅漬け えのきのみそ汁	811 29.3 18.6 2.6	ぎょうざ 油揚げ みそ 牛乳 こんぶ	にんじん はくさい だいこん	こまつな えのきだけ	ごはん じゃがいも	果物		えのきだけは1年を通して栽培されています。国内のきこのでは、生産量が第1位です。			
17 火	ごはん	ミンチカツ 梅ドレッシング和え 厚揚げのみそ汁	876 28.3 25.2 2.7	ミンチカツ 生揚げ みそ 牛乳	にんじん キャベツ だいこん	いんげん 切干大根	ごはん じゃがいも 油	海そう類		厚油揚げは豆腐から作られます。豆腐の水気をしぼり、厚く切って温度の違う油で揚げて作ります。			
18 水	コッペパン	【いい歯の日献立】 ミートマカロニ ミートボールスープ 杏仁フルーツ チーズ	802 28.3 25.2 2.7	ミートボール 豚ひき肉 牛乳 チーズ	にんじん トマト キャベツ 玉葱 ほう ろくにん ほう りんご 缶 みかん缶		コッペパン マカロニ 薄力粉 砂糖 杏仁豆腐 油	海そう類		今日のスープは、かみゆえがあり食物繊維が多く含まれているにんじんやごぼうが使われています。また、いい歯を作るために大切な「カルシウム」を多く含むチーズも登場します。			
19 木	むぎごはん	【食育の日献立】 さばの文化干し 五目きんぴら わかめのみそ汁	815 35.8 24.2 3.5	豆腐 みそ さば さつま揚げ 牛乳 わかめ	にんじん 玉葱 はくさい ほう ろくにん こんにゃく		ごはん じゃがいも 砂糖 油	乳製品		さばやさんまなどの青身の魚にはDHA（ドコサヘキサエン酸）が多く含まれます。DHAは記憶力を向上させてくれるとされています。			
20 金	まつとうどん	もちいなり 和風サラダ	792 30.8 21.1 3.5	豚肉 牛乳	ほうれんそう にんじん ブロッコリー 玉葱 はくさい キャベツ だいこん		ソフトめん 砂糖 味付きもちいなり 油	いも類		普段食べているごはんは「うるち米」と言いますが、もちやお赤飯などには「もち米」が使われます。もち米はうるち米よりも粘りけがあるので特徴です。			
23 月	ごはん	さんまのおろし煮 車麩のうま煮 青菜のみそ汁	806 30.9 22.5 3.6	油揚げ みそ さんまのおろし煮 牛乳	こまつな にんじん だいこん 玉葱 ごぼう こんにゃく		ごはん 焼麩 砂糖 油	いも類		車麩などの「ふ」は、小麦粉を水で練った生地を焼いて作ります。棒にまいて焼くので、タイヤのような形になります。			
24 火	ごはん	【学校給食週間献立】 川俣シャモ入りハンバーグ 凍み大根の煮しめ ざくざく煮	841 35.7 22.4 3.5	とり肉 豆腐 川俣シャモ入りハン バーグ さつま揚げ 凍り豆腐 牛乳	にんじん いんげん ごぼう だいこん ねぎ 切干大根 干し椎茸		ごはん さといも 砂糖 油	果物		1月24日から31日までは、「学校給食週間」です。今日は、中通りの郷土料理の「ざくざく煮」、伝統食の「凍み大根」、川俣町のシャモを使った「シャモ入りハンバーグ」が登場します。			
25 水	黒糖パン	【緑小学校希望献立】 照り焼きチキン こんにゃくサラダ コンソープ	816 22.7 29.5 3.2	とり肉 ロースハム 牛乳	にんじん パセリ 玉葱 えだまめ こんにゃく		コッペパン 黒砂糖 砂糖 マヨネーズ ごま	小魚類		今日は緑小学校の希望献立です。給食で人気の「こんにゃくサラダ」や照り焼きチキンです。今日も残さず食べましょうね。			
26 木	ごはん	野菜春巻き もやしのナムル 豚汁	888 27.6 27.2 3.2	春巻き 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	にんじん ほう ろくにん ねぎ もやし キャベツ こんにゃく		ごはん さといも 油 ごま油 ごま とうもろこし	海そう類		ナムルは韓国料理の1つです。もやしなどの野菜をごま油やしょうゆで味付けした和え物です。			
27 金	みそラーメン	コーンしゅうまい 大根サラダ	869 27.0 23.7 3.4	豚肉 コーンしゅうまい 系かまぼこ 牛乳	にんじん いら ブロッコリー しょうが もやし 玉葱 ねぎ キャベツ メンマ だいこん		中華めん 砂糖 油 とうもろこし	いも類		メンマは、たけのこから作られます。たけのこは4～5月が旬の食べ物です。			
30 月	ごはん	肉だんご 五目豆 すまし汁	819 27.7 21.8 3.1	豆腐 肉だんご 大豆 とり肉 牛乳 こんぶ	ほうれんそう にんじん 玉葱 ほう ろくにん 干し椎茸 こんにゃく		ごはん 砂糖 油	乳製品		豆腐の原料の大豆は、米を主食として食べてきた日本人にとって、昔から食べられているたんぱく質を多く含む食べ物です。別名「畑の肉」と呼ばれます。			
31 火	冬野菜カレー	ポークカツ わかめサラダ	841 25.8 24.1 3.4	室わかめ 牛乳 ポークカツ	にんじん ブロッコリー 玉葱 はくさい キャベツ だいこん		ごはん じゃがいも 砂糖 油 ごま とうもろこし	乳製品		室わかめは、わかめの中心の少し固い部分を細かく切った物です。わかめには、骨や歯を強くするカルシウムが多く含まれます。サラダや汁物などで食べるとおいしいです。			

*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年の内で節目の日に供える食べ物を「せち」と言うことからきています。
1月7日・3月3日・5月5日・7月7日・9月9日を『五節供』といい、それぞれの日におせち料理をお供えしていましたが、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年を健康に過ごせますように」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
お正月にお供えし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、『餅る』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音で豊作を占っていたといわれています。
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。この火に当たると病気が治るといわれて、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。

