



給食だより 1月号



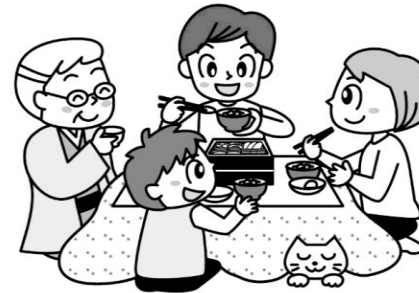
みなさんは、給食で苦手な食べものが出たら、どうしていますか。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんとおいしく感じるようになっていきます。今年も「**黄年**」、苦手な食べものにぜひ「**トライ**」してみてください。

小学校
中学校
阿寒教育担当
阿寒給食センター ☎66-3330

日曜	こんだて	おもにエネルギーのもとになる	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる
31 (月)	ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 とり天 じゃがいものそぼろ煮	ごはん 米油	豆腐 乾燥わかめ みそ とり天 豚ひき肉	玉ねぎ 人参 生姜 干しいたけ
1月 栄養価 の平均		エネルギー 小学校平均 671kcal 中学校平均 815kcal	たんぱく質 24.5g 29.3g	* 都合により献立の一部が変更になることがあります。 * 太字の食品は、卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(種実類)・そばを含んでいます。 * 詳しい内容が必要な方は、給食センターの栄養教諭まで連絡下さい。

日曜	こんだて	おもにエネルギーのもとになる	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる
14 (金)	麦ごはん 玉ねぎと卵のみそ汁 鶏肉のごま照り焼き 五目きんぴら	麦ごはん 米油 砂糖	卵 みそ 鶏肉のごま照り焼き 豚肉 さつま揚げ	玉ねぎ ごぼう 人参 こんにゃく
17 (月)	けんちん汁 サバのみそ煮 キャベツの炒め煮	ごはん 米油 砂糖	豆腐 油揚げ サバのみそ煮 さつま揚げ	大根 人参 ごぼう こんにゃく 長ねぎ キャベツ 人参
18 (火)	五目うどん ツイストパン フルーツヨーグルト	うどん 砂糖 ツイストパン	鶏肉 油揚げ 白ちくわ ヨーグルト スキムミルク	ごぼう 干しいたけ 長ねぎ 冷凍ほうれん草 たけのこ水煮 人参 パイン缶 黄桃缶
19 (水)	ごはん じゃがいもと長ねぎのみそ汁 おでん 納豆	ごはん じゃがいも 砂糖 納豆	みそ さつま揚げ うずら卵水煮 一口がんも 昆布	長ねぎ 大根 人参 こんにゃく
20 (木)	バターココアパン コンソメスープ かぼちゃグラタン コーンと枝豆のソテー	バターココアパン バター	ベーコン	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ かぼちゃグラタン 冷凍むぎ枝豆 冷凍コーン
21 (金)	チキンカレー チョコプリン	麦ごはん じゃがいも バター カレールウ チョコプリン	鶏肉 スキムミルク	玉ねぎ 人参 りんごジュース
24 (月)	わかめごはん 大根と油揚げのみそ汁 チーズはんぺんフライ はるさめサラダ	ごはん 米油 春雨 中華ドレッシング	わかめごはんの素 油揚げ みそ チーズはんぺんフライ むきえび	大根 もやし 人参 きゅうり
25 (火)	しょうゆラーメン みかんクレープ 枝豆	ラーメン みかんクレープ	豚肉 白ちくわ	白菜 塩蔵しなちく 生姜 長ねぎ 冷凍ほうれん草 冷凍枝豆
26 (水)	ごはん 鶏五目汁 きんぴら入り肉だんご マカロニサラダ	ごはん じゃがいも マカロニ マヨネーズ	鶏肉 豆腐 みそ きんぴら入り肉だんご	人参 ごぼう 長ねぎ こんにゃく 大根 生姜 人参 きゅうり
27 (木)	コッペスライスパン ロングワインナー 冬野菜のシチュー ゆで野菜	コッペスライスパン バター ホワイトルウ ごまドレッシング	ロングワインナー ベーコン 生クリーム 牛乳 スキムミルク	人参 冷凍ブロッコリー 人参 冷凍コーン もやし 人参
28 (金)	麦ごはん 豆腐のカレーあんかけ チキンサラダ	麦ごはん 米油 砂糖 カレールウ マヨネーズ	豆腐 豚ひき肉	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり

新年の健康や幸せを願う お正月の行事食



新しい年の始まりとなるお正月は、日本人が昔から大切にしていた年中行事です。その年の豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神・正月様ともいう)をお迎えするため、大掃除をして家を清め、門松やしめ飾りを飾り、鏡もちを供えます。そして、1年の健康や幸せを願い、家族が集まっておせち料理やお雑煮といった正月料理を食べます。正月料理の内容は地域や家庭によってさまざまですが、縁起の良い食材が使われるのが特徴です。

おせち料理の種類と込められた願い

<p>一の重</p> <p>いわさかな くちと 祝い肴・口取りなど</p>	<p>二の重</p> <p>やもの すもの 焼き物・酢の物など</p>	<p>三の重</p> <p>にもの 煮物など</p>
---------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------

<p>黒豆</p> <p>まめ(まじめ)に働き、まめ(健康)に暮らせるように。</p>	<p>昆布巻き</p> <p>「よろこぶ」の語呂合わせで縁起を担いだもの。</p>
<p>数の子</p> <p>卵(子)の数が多いことから、子宝に恵まれ代々栄えるように。</p>	<p>エビ</p> <p>腰が曲がっている様子から、腰が曲がるまで長生きできるように。</p>
<p>田作り(ごまめ)</p> <p>小魚を田んぼの肥料にしたことから、豊作を願って。</p>	<p>焼き魚</p> <p>ブリやサケ、タイなどを用い、縁起を担ぐ。</p>
<p>たたきごぼう</p> <p>ごぼうの根は地中深く張ることから、かぞくかきょうとちねはゆ家族・家業が土地に根を張り揺らがないように。</p>	<p>紅白なます</p> <p>いわみずひきあらわ えんぎかつ お祝いの水引を表し、縁起を担いだもの。</p>
<p>伊達巻き</p> <p>まきものしよちつみた ちしき巻物(書物)に見立て、知識や教養が身につくように。</p>	<p>れんこん</p> <p>あなむごうみ しょう 穴から向こうが見えることから、将来の見通しがきくように。</p>
<p>紅白かまぼこ</p> <p>あかま 赤は魔よけ、めでたき、白は清浄、しんせい いる あらわ 神聖な色を表す。</p>	<p>里いも</p> <p>おやこ 親いもに子いもがたくさんつくことから、子宝に恵まれるように。</p>
<p>きんとん</p> <p>おうごん みた きんうん めく 黄金に見立て、金運に恵まれるように。</p>	<p>くわい</p> <p>おおめ の 大きな芽を伸ばすことから、芽が出るように。</p>