

# 1月給食だよ!

平成24年12月 21日

寒河江市立 南部小学校 発行

## お正月料理

「寒河江のごっつお」より

(寒河江市食生活改善推進協議会発行)



### 【メニュー】

- 鯉の甘露煮
- からかい煮
- かぶの粕汁
- 昆布巻き
- 黒豆煮
- ひょう干し煮
- なす干しのかす煮

- もち(くるみ・納豆・あんこ)
- 雑煮もち
- 栗きんとん
- 田作りごぼう
- 伊達巻
- 数の子豆
- ひすなます



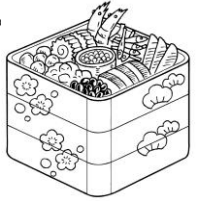
お正月には、その年一年を健康で幸せに過ごせるようにと願った料理が作られます。

私たちが住む寒河江市でも特産物や昔から伝えられてきた食材を使ってお正月料理をつくって食べる習慣があります。左の写真は寒河江の家庭でよくつくられている正月料理です。おせち料理とも呼ばれ、縁起をかついだ料理もたくさんあります。

### 【おせち料理のいわれ】

「おせち料理」は縁起もかついで「無病息災」「子孫繁栄」などの願いが込められています。

- 黒豆：まめ(達者・健康)に暮らせるように。
- 数の子：子孫繁栄を願って。
- 田作り：すべての作物が豊かに実るように。
- 鯛：めでたい。
- 橙(だいたい)かんきつ類：子孫が代々繁栄するように。
- 里芋：小芋がたくさんつくので子宝に恵まれるように。
- 栗きんとん：「金団」と書き、財産がたまるように。
- 昆布：よるこぶ。
- 蓮根：先が見通せるように。
- エビ：腰が曲がるまで長生きできるように。



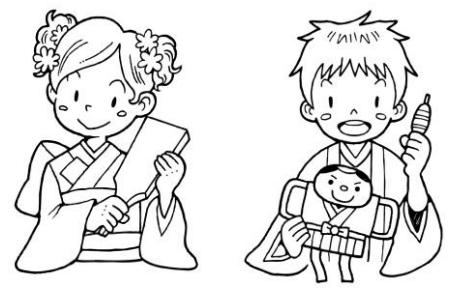
ねらい	日曜	よ 予 てい 定 こん 献 だて 立 めい 名  献立は変更になる場合があります	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま 熱やちからのもとになる	あかのなかま 体をつくるもとになる	みどりのなかま 体のちょうしをととのえる
善を正しく持って上手に使おう	8 火	ごもくあんかけやきそば みかん 牛乳 はるまき	ちゅうかめん あぶら でんぶん	牛乳 ふたにく えび いか	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ にんにく みかん
	9 水	カレーライス ゆでたまご ふくしんづけ パンサンス 牛乳	ごはん あぶら はるさめ じゃがいも ごまあぶら	牛乳 ふたにく チーズ たまご ハム	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン にんにく グリーンピース
	10 木	ごはん ごぼうサラダ なっとう わかめじる 牛乳 いわしのごまみそ	ごはん マヨネーズ じゃがいも	牛乳 いわし なっとう ツナ わかめ みそ あぶらあげ	ねぎ ごぼう きゅうり にんじん
	11 金	ごはん はくさいじる 牛乳 ふいりすぶた ブロッコリー	ごはん さとう でんぶん あぶら ぶ	牛乳 ふたにく たまご ベーコン	たまねぎ にんじん ほしいたけ ピーマン ブロッコリー たけのこ はくさい チンゲンサイ
14 月	成人の日(祝日)				
郷土料理・特産物を味わおう	15 火	さんさいとりうどん こんにゃくにしん くりきんとん 牛乳	たまうどん さとう くり	牛乳 おやどり にしん	さんさい ごぼう ねぎ にんじん こんにゃく
	16 水	ごはん うのはないり 牛乳 からかいに じゃがいもじる	ごはん じゃがいも あぶら あぶら	牛乳 からかい おから あぶらあげ うちまめ なまあげ わかめ みそ	ほしいたけ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ だいこん
	17 木	ごはん そうに 牛乳 まつかぜやき みかん 【三泉小6年生献立】	ごはん パンこ もち あぶら ごま	牛乳 とりにく たまご くろまめ みそ	ねぎ しょうが にんじん ごぼう せり こんにゃく さんさい しめじ みかん
	18 金	たまごどんぶり 県産せりをつかったなっとうじる 牛乳 おひたし	ごはん さといも でんぶん	牛乳 ぶ たまご とうぶ あぶらあげ なっとう みそ はなかつお	たまねぎ ほしいたけ にんじん みつば ごぼう だいこん せり ねぎ あおな もやし

\*献立名が「下線付き太字」になっている料理が「週のねらい」にあわせた料理です。

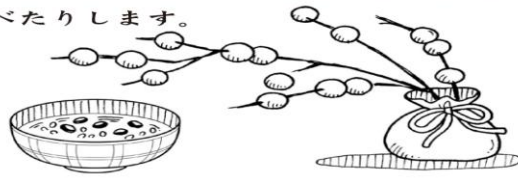


# 小正月

1月15日あたりに、小正月を祝う風習が古くからあります。地域によって違いますが、小正月には、南玉などを飾ったり、左義長（どんど焼き）をしたり、小豆がゆなどを食べたりします。



## 6年生が考えた献立



### 三泉小学校からのメッセージ

お正月料理と言われると、みなさんは何が頭に浮かびますか。ぼく達はいろいろかんたものの中から、こんな献立を考えました。

新鮮な野菜が、主食・副菜の中に入らないところが気になりますが、お正月料理なので季節的に入らないようです。

デザートには、こたつで食べたい物を選びました。味わって食べて下さい。

### 幸生小学校からのメッセージ

ハンバーガーやデザートのクレープはしっかり手を洗って食べてほしいです。

手を洗わないと手についているバイキンが口に入って病気になることがあるので、しっかり手を洗って食べましょう。

### 給食の歴史をふりかえて...

2学期に「給食の歴史を探ろう」というねらいで、年代ごとの様々な料理をいただきました。

明治22年ごろの献立のおにぎりがでた時のことです。給食時に各教室を訪問しました。6年生から、「全校生の分のおにぎり、調理師さんが握ったのですか?」と質問されました。調理師さんが「一つ、一つにぎったのよ」と答えると、「本当」「すごい」「魔法の手をしているね」と驚きの声がありました。「おにぎり、おいしいです。ありがとうございます。」とても素直な言葉に、調理師さんはうれしくなったのではないのでしょうか。

給食の歴史を知り、食べものを大切にすること、作ってくれる人に感謝する心が育った1週間になったのではないかと、嬉しく思いました。

## 毎日の献立



ねらい	日曜	よ 予 定 献 立 名 献立は変更になる場合があります	使用食品のおもなはたらき		
			さいろのなかま 熱やちからのもとなる	あかのなかま 体をつくるもとなる	みどりのなかま 体のちょうしをととのえる
手をきれいに洗って食事しよう	21月	ごはん ぶりかけ 牛乳 ハムエッグ かいそうサラダ しらたまじる	ごはん ごまあぶら さとう しらたまもち	牛乳 たまご とりにく ハム あぶらあげ かいそう	キャベツ きゅうり しめじ ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく ほししいたけ
	22火	ハンバーガー (パンズパン・ハンバーグ・ゆでやさい) 牛乳 カボチャポターージュ いちごクレープ 【幸生小6年生作成献立】	パンズパン バター こむぎこ	牛乳 ぶたひきにく ベーコン	キャベツ サラダわさびな たまねぎ かぼちゃ パセリ いちご
	23水	ごはん 牛乳 にくシューマイ ひじきにつけ とんじる みかん	ごはん あぶら あぶら じゃがいも	牛乳 ぶたひきにく みそ ひじき うちまめ とうふ あぶらあげ	にんじん こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ みかん
	24木	ごもくごはん てまきのり 牛乳 ほうれんそうチーズボール 県産はくさいのみそしる ブロッコリー	ごはん あぶら さとう	牛乳 のり あぶらあげ わかめ チーズ とりひきにく みそ	ごぼう にんじん ほうれんそう はくさい グリンピース こんにゃく ブロッコリー
	25金	ごはん 牛乳 しおマスやき おひたし もやしじる カムシャカビーンズ	ごはん さとう あぶら でんぶん	牛乳 しおマス なまあげ みそ ひよこまめ かつおぶし	あおな キャベツ にんじん ねぎ もやし
食物繊維の働きを知ろう	28月	いりこなめし 牛乳 ウインナーオムレツ わふうぼんずサラダ みそいり県産だいすをつかったミネストローネスープ	ごはん マカロニ じゃがいも あぶら	牛乳 ウインナー たまご かまぼこ みそ ソーセージ だいす	キャベツ たまねぎ パプリカ バジル ブロッコリー きゅうり にんじん しめじ えだまめ コーン トマト
	29火	県産こめこナン まめいりキーマカレー 牛乳 コールスローサラダ ひでんまめタルト	こめこナン じゃがいも マヨネーズ あぶら	牛乳 ぶたひきにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん レーズン キャベツ コーン
	30水	ごはん 牛乳 いかフリッター キャベツのごまかけ 県産ねぎをつかったたらちり	ごはん さとう ごま あぶら	牛乳 いか だいす たら こんぶ とうふ	キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー きゅうり はくさい ねぎ こんにゃく えのき
	31木	ごはん 牛乳 ししゃものなんばんづけ こふきいも だいこんじる てづくりプリン	ごはん でんぶん さとう じゃがいも あぶら	牛乳 ししゃも みそ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん パセリ

\* 献立名が「下線付き太字」になっている料理が「週のねらい」にあわせた料理です。