

# 1月 給食カレンダー

きゅうしよく



2023年 1月  
土幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>《今日の平均栄養量》</p> <p>【小学校】 エネルギー：702kcal たんぱく質：28.4g 脂質：22.1g 塩分：2.9g</p> <p>【中学校】 エネルギー：833kcal たんぱく質：32.0g 脂質：24.2g 塩分：3.3g</p>	<p>17 小：727キロカロリー 中：866キロカロリー</p> <p>・ごはん ★<b>ぶたじる</b> ・さばのしおやき <small>すこしホネがあります</small> ・きりぼしだいこんの いために ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食：ごはん 汁物：じゃがいも・とうふ・こんにやく だいこん・ながねぎ・たまねぎ にんじん・ごぼう・ぶたにく 主菜：さば 副菜：きりぼしだいこん・ひじき さやいんげん・ちくわ・ぶたにく</p>	<p>18 小：691キロカロリー 中：842キロカロリー</p> <p>★<b>スタミナどんぶり</b> ・だいこんと あおなのサラダ ・げんきヨーグルト ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食・主菜・副菜：ごはん・ぶたにく きゃべつ・たまねぎ・にら たけのこ・パプリカ 副菜：だいこん・こまつな・はるさめ ごま</p>	<p>19 小：621キロカロリー 中：670キロカロリー</p> <p>・しおラーメン ・ジャンボぎょうざ ・かいそうサラダ ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食・副菜：ラーメンはくさい つと・ぶたにく・ながねぎ きくらげ・メンマ・にんじん 主菜：きゃべつ・たまねぎ・ぶたにく とり・ぎょうざのかわ 副菜：きゃべつ・きゅうり・にんじん わかめ・いか・ごま</p>	<p>20 小：750キロカロリー 中：920キロカロリー</p> <p>★<b>カレーライス</b> ・ふくしんづけ ★<b>フルーツポンチ</b> ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食・副菜：ごはん・じゃがいも・たまねぎ にんじん・ぶたにく デザート：みかん・バナナ りんご・ナタデココ</p>
	<p>23 小：674キロカロリー 中：806キロカロリー</p> <p>・ごはん ・みそしる ・こもくたまごやき ・にくじゃが ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食：ごはん 汁物：はくさいわかめ 主菜：たまご・にんじん・ぶたにく・たまねぎ ほうれんそう・しいたけ 副菜：じゃがいも・たまねぎ・にんじん さやいんげん・ぶたにく</p>	<p>24 小：719キロカロリー 中：915キロカロリー</p> <p>★<b>あげパン</b> <small>ホットドック用の紙にパンを 入れて食べてください</small> ・やさいスープ ・ケチャップあん にくだんご(2こ) ・だいこんサラダ ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食：コッパン・さとう 汁物：きゃべつ・たまねぎ・にんじん 主菜：ぶたにく・とり・たまねぎ 副菜：だいこん・ブロッコリー・コーン・ハム</p>	<p>25 小：704キロカロリー 中：839キロカロリー</p> <p>・ごはん ・みそしる ★<b>ささみのくろずふうみ</b> ・しほろのポテトサラダ ・ぎゅうにゅう <small>土幌産じゃがいも</small></p> <p>主食：ごはん 汁物：きゃべつ・こんぶ 主菜：とり・でんぶ 副菜：じゃがいも・たまねぎ・にんじん コーン・グリーンピース・ウィンナー</p>	<p>26 小：703キロカロリー 中：753キロカロリー</p> <p>★<b>とりだしうどん</b> ・やさいかきあげ ・はくさいのなめたけあえ ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食・副菜：うどん・たまねぎ・だいこん にんじん・ながねぎ・ごぼう つと・とりにく 主菜：たまねぎ・にんじん・ごぼう こむぎご 副菜：はくさい・きゅうり・なめたけ かつおぶし</p>
<p>30 小：724キロカロリー 中：844キロカロリー</p> <p>・ごはん ・みそしる ・さばのみぞれに ・はくさいの うめがつおあえ ★<b>ストロベリータルト</b> ・ぎゅうにゅう</p> <p>ホネこと たべれます</p> <p>主食：ごはん 汁物：じゃがいも・にんじん 主菜：さば・だいこん 副菜：はくさい・こまつな かつおぶし・うめぼし</p>	<p>31 小：780キロカロリー 中：944キロカロリー</p> <p>・こくとうパン ・コーンポタージュ ・とりのこうみやき ・マカロニツナサラダ ・ぎゅうにゅう</p> <p>主食：こくとうパン 汁物：たまねぎ・にんじん・コーン スキムミルク 主菜：とりにく 副菜：マカロニ・きゃべつ・たまねぎ にんじん・まぐろツナ ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>「★」じるしは中央中3年生の みなさんからのリクエストです！ 1月から2月までどんなメニューが 登場するかお楽しみに！</p>		



年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といいます。行事食は、もともとは神仏に供えて、その後、<sup>なほらい</sup>供え物を下げていただくもの(直会)でした。行事食を食べて1年を健康にすごしましょう。

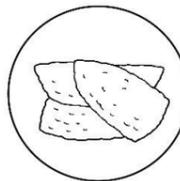


## おせち料理のいわれ

正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。

### 数の子

数の子は、にしんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



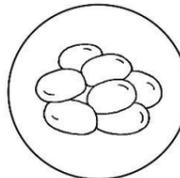
### 田づくり

田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。



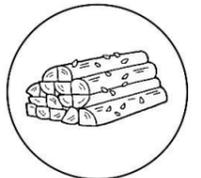
### 黒豆

まめは、まめに働き(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いがあります。



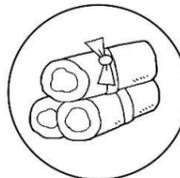
### たたきごぼう

ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や息災の願いが込められています。



### こぶ巻き

昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。



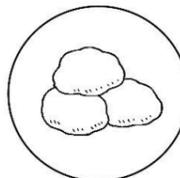
### えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



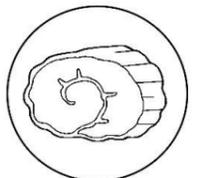
### きんとん

きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。



### 伊達巻き

巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。



## かぜ予防を!

栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めます。  
また、石けんを使った手洗いやうがいをし、マスクをつけて、部屋の空気の入替えなどをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。

