



# 1月 予定献立



日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	エネルギー たんぱく質%
8	水	ポークカレー 福神漬け オニオンドレッシングサラダ	○	牛乳 豚もも レンズ豆	にんじん 小松菜 赤ピーマン しょうが にんにく 玉ねぎ 福神漬け キャベツ スイートコーン	精白米 じゃが芋 上白糖 薄力粉 米ぬか油 有塩バター	878 11.8
9	木	じゃこ大豆ご飯 松風焼き 七草すいとん	○	牛乳 黄だいす 鶏ひき肉 米みそ 鶏肉 鶏卵 じゃこ	にんじん ほうれん草 せり ねぎ 干し椎茸 大根 かぶ	精白米 パン粉 上白糖 薄力粉 白玉粉	809 17.5
10	金	ごまきな粉揚げパン ポトフ グリーンサラダ	○	牛乳 きな粉 鶏モモ ベーコン ソーセージ	にんじん 小松菜 にんにく キャベツ 玉ねぎ きゅうり	コッパン 上白糖 じゃが芋 揚げ油 炒りごま 米ぬか油	751 13.2

詳しい献立表は1月8日に配布します。

## 3年生のリクエスト給食を実施します!!!

給食委員が調査・集計を行った結果は以下のとおりです。3年生のリクエストを中心に、1月から3月までの献立になるべくたくさん組み込んでいきますので楽しみに！

- 3年1組** 主食 → ジャーチャー麺  
おかず → 野菜チップス  
デザート → 抹茶豆乳プリン
- 3年2組** 主食 → 揚げパン・ジャーチャー麺・ラーメン  
おかず → 肉料理・野菜チップス  
デザート → フルーツポンチ・サイダーポンチ
- 3年3組** 主食 → 揚げパン・ジャーチャー麺・こぎつねご飯  
おかず → 野菜チップス・グラタン・ワンタンスープ  
デザート → くだもの類
- 3年4組** 主食 → 揚げパン・ジャーチャー麺・カレー  
おかず → 野菜チップス・ユーリンチー・ABCスープ  
デザート → フルーツポンチ・カルピスゼリー・お菓子な目玉焼き
- 3年5組** 主食 → チャーハン・わかめご飯・揚げパン・こぎつねご飯・カレー・麺類  
おかず → ユーリンチー・西京焼き・かみかみサラダ・じゃが芋と大根のそぼろ煮  
デザート → りんご・抹茶豆乳プリン・カフェオレゼリー・フルーツポンチ



### 9(木) 七草すいとん

1月7日には七草粥を食べる風習があります。1月最初の給食では七草のうち、せり・すすな(かぶ)・すすしろ(大根)を使ったすいとんを作ります。楽しみに♪



## お正月の食文化

お正月は、新しい1年の幸運や健康、豊作をもたらしてくれる「歳神様」を各家庭でお迎えする年中行事です。お正月に食べるおせち料理やお雑煮は、もともと歳神様へのお供えであり、神様と同じものを共にいただくことで、その力が授かると考えられていました。

### おせち料理



新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物を使うのが特徴です。歳神様をお迎えしているときは煮炊きを慎むとともに、料理を作る人がお正月の3日間くらいは休めるようにと、冷めてもおいしく保存の利く料理が作られます。

### 鏡もち



昔は、鏡に神様が宿ると考えられていました。その鏡の形に似せて、丸く平らに作ったもちを重ねたのが鏡もちで、歳神様へのお供えにします。「家が代々続く」ように、橙というミカン科の果実をもちの上に載せ、エビや昆布など縁起の良いものを飾ります。

### お雑煮



もちの入った汁物で、地域や家庭によって具材も味つけもさまざまです。中部地方を境に、東は四角いもち、西は丸いもちを使う所が多く、あんこ入りのもちを入れる所もあります。

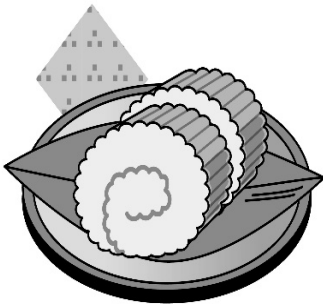
### お屠蘇



薬草で作られる「屠蘇散」を酒やみりに浸して作る薬酒。家族の健康を願い、年齢の若い人から順に飲みます。子どもが飲む場合は、アルコールを飛ばしておくといよいでしょう。



## 伊達巻き



魚のすり身に卵や砂糖などを混ぜて焼き、熱いうちに巻きすで「の」の字になるよう巻いて形を作ったもの。おせち料理の「口取り」の一つとして、きんとんやかまぼこなどと一緒に一の重（一番上のお重）に詰められます。名前の由来やそのルーツにはいろいろな説があり、長崎の卓袱料理の「カステラかまぼこ」が江戸（今の東京）に伝わり、江戸っ子の気立てを表す「伊達」（おしやれ、華やか、派手といった意味）と、巻物の「巻き」

が合わさって伊達巻きと呼ばれるようになったという説や、女性が着物を着る際に巻く帯の「伊達巻き」に似ているからという説などがあります。おせち料理には、さまざまな願いが込められていますが、伊達巻きは巻物に見立てて、文化・教養の発展、学業成就などを願って食べられます。



### 12月に使用した食材の主な産地

- 米…秋田（蒟蒻のり）・青森（まっしぐら）
- 鶏肉…岩手・宮崎
- 豚肉…岩手・北海道・青森
- にんじん…千葉・埼玉
- キャベツ…練馬区・埼玉
- じゃが芋…北海道
- 玉ネギ…北海道
- もやし…栃木
- ラフランス…山形
- 大根…練馬区・千葉
- 里芋…練馬区
- 11月牛乳産地…東京・群馬・岩手・青森  
秋田・宮城・北海道

### 鉄を多く含む食品



近年、冬に大流行している「ノロウイルス」による感染性胃腸炎や食中毒。人の手指や食品などを介して感染し、腸管内で増殖して、腹痛や下痢、嘔吐などの症状を引き起こします。健康な人なら1～2日で回復しますが、小さい子どもやお年寄りでは重症化することもあり、注意が必要です。

※感染性胃腸炎は、ロタウイルスや腸管アデノウイルス、細菌、寄生虫が原因となることもあります。