

## ぞんじですか？ ねんまつねんしぎようじしよく 年末年始の行事食



いよいよ冬休みです。冬休み中は、大晦日やお正月など日本の伝統的な行事があります。新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によっても様々ですが、代表的なものをご紹介します。

### とうし 冬至 (12/22ごろ).....

いとこ煮



りょうり あすきりょうり  
かぼちゃ料理・小豆料理

かぼちゃやあすきを食べて邪気を払う。  
ゆず湯に入って身を清める風習もある。

### おおみそか 大晦日 (12/31).....



としこ  
年越しそば

そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる。  
(諸説あり)



### しょうがつ 正月 (1/1~).....



りょうり  
おせち料理

しんねんへのねがいを込めた、縁起のよい食べ物が使われる。



くろまめ けんこう  
黒豆...健康  
きんとん 金運  
...金運  
だてま 伊達巻  
...学業成就  
エビ...長寿

たづく 田作り  
...豊作  
れんこん 将来の見通し  
...見通し  
さと 里いも  
...子宝  
かず 数の子  
...子宝



かんとうふうそうに 関東風雑煮

かんさいふうそうに 関西風雑煮

そうに  
お雑煮

もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。



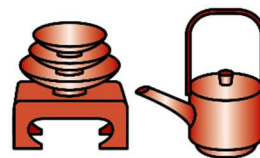
あんもち  
雑煮



あすき  
小豆  
雑煮

とそ  
お屠蘇

酒やみりんに漢方薬の「屠蘇散」を浸したものを。長寿を願い、若い人から順に飲む。



### じんじつ 人日の節句 (1/7).....



ななくさ  
七草がゆ

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

### かがみ 鏡開き (1/11).....



お汁粉

歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。

### こしょうがつ 小正月 (1/15).....



あすき  
小豆がゆ

邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。  
「かゆ占い」を行う所もある。

### はつかしょうがつ 二十日正月 (1/20).....



あら炊き

歳神様がお帰りになる日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくくる。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」ともいう。



# こんだてひょう



| 実施日 | 牛乳 | 献立名                                     | 赤の食品<br>血や肉、骨や歯になる                   | 黄色の食品<br>体を動かす熱や力になる                            | 緑の食品<br>体の調子を整える                                                    | ★ひとくちメモ★                                                                                                             |
|-----|----|-----------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日 曜 |    |                                         |                                      |                                                 |                                                                     |                                                                                                                      |
| 11  | 火  | こんぶごはん まつかぜやき<br>ななくさじる はれひめ            | 刻み昆布 飲用牛乳<br>とり肉 豆腐 卵<br>米みそ あおのり    | 米 ひまわり油<br>さとう ごま                               | にんじん しょうが ねぎ だいこん<br>かぶ こまつな はくさい せり<br>糸みつば 干しいたけ はれひめ             | <br><b>あけましておめでとうございます！</b><br><b>松風焼き</b><br>「裏がなく、正直に生きよう」という願いが込められています。                                          |
| 12  | 水  | あつあげとれんこんのにくみそどん<br>こまつなのあえもの したらまぜんざい  | 豚肉 生揚げ<br>米みそ 飲用牛乳<br>あずき            | 米 ひまわり油 さとう<br>でん粉 白玉団子                         | にんにく しょうが にんじん<br>たけのこ れんこん ねぎ<br>青ピーマン こまつな 緑豆ちやし                  | <b>七草汁</b><br>「人日の節句（1月7日）」には、春の七草を食べ、無病息災を願います。給食では七草汁を作ります。                                                        |
| 13  | 木  | ごはん さばのごまみそやき<br>ゆずあえ せんべいじる            | 飲用牛乳 さば<br>米みそ とり肉                   | 米 練りごま<br>さとう こんにゃく<br>南部せんべい                   | しょうが かぶ きゅうり ゆず<br>だいこん にんじん<br>こまつな はくさい ねぎ                        | <b>鏡開き</b><br>1月11日は「鏡開き」です。給食では、12日に白玉ぜんざいを作ります。                                                                    |
| 14  | 金  | カレーライス<br>パリパリかいそうサラダ                   | 豚肉 白いんげん豆<br>飲用牛乳<br>海藻ミックス          | 米 ひまわり油<br>じゃがいも はちみつ<br>バター 薄力粉<br>さとう しゅうまいの皮 | にんにく しょうが にんじん<br>たまねぎ キャベツ きゅうり                                    | <b>旬のフルーツを食べよう！</b><br>1月の給食には、りんご、いちごの他、柑橘類の「はれひめ」や「かんべい」が登場します。                                                    |
| 17  | 月  | こぎつねずし じゃがいものきんぴら<br>きせつのかまぼこじる         | 油揚げ 飲用牛乳<br>鶏肉 豆腐 わかめ<br>かまぼこ        | 米 さとう<br>じゃがいも ひまわり油<br>糸こんにゃく                  | にんじん ごぼう<br>だいこん えのきたけ ねぎ                                           | <b>世界の料理「ラザニア」</b><br><b>6年4組からのリクエスト！</b><br>6年生が英語の学習で、世界の料理を調べて、発表する学習を行いました。その中で、各クラス1番人気の料理が3学期の給食に登場します。       |
| 18  | 火  | ちゅうかどん こうやどうふのサラダ<br>りんご                | 豚肉 いか<br>えび 飲用牛乳<br>凍り豆腐             | 米 ひまわり油 さとう<br>でん粉 ごま油 ごま                       | にんにく しょうが にんじん<br>たまねぎ たけのこ 干しいたけ<br>はくさい ねぎ チンゲンサイ<br>ちやし きゅうり りんご | 「ラザニア」は6年4組からのリクエストです。給食用にアレンジして作ります。お楽しみに♪                                                                          |
| 19  | 水  | ごはん キムムッチ<br>ユーリンチー はくさいしょうがスープ         | 飲用牛乳 のり<br>鶏肉                        | 米 ごま油 ごま<br>さとう でん粉<br>ひまわり油                    | にんにく しょうが ねぎ<br>えのきたけ にんじん はくさい                                     | <b>全国学校給食週間</b><br>1月24日からの一週間は、「全国学校給食週間」です。学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市で、始まりました。昔懐かしい、くじらのたつたあげや、脱脂粉乳を使ったカレーシチューなどが給食に登場します。 |
| 20  | 木  | すきやきうどん<br>やさいのさっぱりあえ いちご               | 豚肉 焼き豆腐<br>飲用牛乳                      | 米 ひまわり油<br>しらたき<br>さとう でん粉                      | たまねぎ はくさい 干しいたけ<br>ねぎ 緑豆ちやし にんじん<br>ほうれんそう きゅうり いちご                 | <b>明治22年</b><br>(1889年)<br><br>おにぎり 揚げ物 漬物                                                                           |
| 21  | 金  | こめこパン ラザニアふう<br>ジュリエンスープ                | 飲用牛乳 豚肉<br>クリーム チーズ<br>豚肉 レンズまめ      | 米粉パン バター<br>リボンマカロニ<br>ひまわり油 薄力粉                | にんにく たまねぎ トマト<br>にんじん セロリー キャベツ                                     |                                                                                                                      |
| 24  | 月  | きりぼしだいこんごはん<br>くじらのたつたあげ<br>のっぺいじる かんべい | 鶏肉 油揚げ<br>飲用牛乳 くじら肉<br>生揚げ           | 米 麦 ひまわり油<br>でん粉 さとう<br>こんにゃく さといも              | しょうが 切干しだいこん にんにく<br>にんじん 干しいたけ ほうれんそう<br>さやえんどう ごぼう ねぎ 甘平          |                                                                                                                      |
| 25  | 火  | ごはん さけのつけやき<br>ねりまだいこんたくあんいため とんじる      | 飲用牛乳 さけ<br>豚肉 絹ごし豆腐<br>米みそ           | 米 さとう ごま油<br>ごま ひまわり油<br>じゃがいも こんにゃく            | ごねぎ 練馬大根たくあん<br>ごぼう だいこん<br>にんじん ねぎ                                 |                                                                                                                      |
| 26  | 水  | ココアあげパン むかしカレーシチュー<br>フレンチサラダ           | 飲用牛乳 豚肉<br>白いんげん豆<br>脱脂粉乳            | ミルクパン ひまわり油<br>じゃがいも バター<br>薄力粉 さとう             | にんにく たまねぎ にんじん<br>グリンピース キャベツ きゅうり                                  |                                                                                                                      |
| 27  | 木  | かみかみわかめごはん<br>あつあげのごもくあんかけ すいとんじる       | くきわかめ 飲用牛乳<br>生揚げ 豚肉<br>鶏肉 油揚げ       | 米 でん粉<br>ひまわり油 さとう<br>薄力粉 白玉粉                   | しょうが たまねぎ 緑豆ちやし<br>にんじん 干しいたけ はくさい<br>ねぎ ほうれんそう                     |                                                                                                                      |
| 28  | 金  | とりごもくうどん ポテトたこ<br>ほうれんそうのおひたし           | 鶏肉 油揚げ おかか<br>かまぼこ 飲用牛乳<br>たこ 卵 あおのり | うどん こんにゃく<br>じゃがいも でん粉<br>ひまわり油 さとう             | だいこん ごぼう にんじん<br>干しいたけ ねぎ しょうが<br>ほうれんそう 緑豆ちやし                      | <b>ポテトたこ</b><br>見た目はたこ焼きそっくり！<br>つぶしたじゃがいもとたこを<br>混ぜ、丸めて、油で揚げて作<br>ります。                                              |
| 31  | 月  | ごはん ひじきふりかけ<br>ししゃものなんばんづけ ちくぜんに        | 飲用牛乳 ひじき<br>ししゃも<br>鶏肉 生揚げ           | 米 さとう こんにゃく<br>でん粉 ごま<br>じゃがいも さといも<br>ひまわり油    | ねぎ にんじん たまねぎ しょうが<br>たけのこ れんこん ごぼう<br>干しいたけ さやえんどう                  |                                                                                                                      |

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数15回

※ 日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

※ 学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

| 月   | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 食塩相当量<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(ugRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 602             | 16.6         | 29.2      | 2.3          | 373           | 97             | 2.3       | 188              | 0.27           | 0.43           | 17            | 5.6         |

## ＜給食費引き落としについて＞

1月の給食費引き落としは、**1月4日（火）**です。残高不足になることのないよう、前日までに必ずご確認をよろしくお願いいたします。

