

1月 給食だより

令和5年12月25日
 練馬区立光が丘第三中学校
 校長 蓮池 和彦
 栄養士 小沢 伸幸

バラエティーに富んだ「お雑煮」



新しい年の始まりとなるお正月には、おせち料理やお雑煮といった正月料理を家族みんなで食べて、1年の無事を祈る習慣があります。ご存じのように、お雑煮は地域や家庭によって異なり、使う食材、味つけ、もちの形、調理法など、実にさまざまです。



沖縄県には、お雑煮を食べる食文化はなく、豚肉の内臓を使った「中身汁」を食べます。

各地の特色あるお雑煮を見てみよう

※参考資料：農林水産省「うちの郷土料理」

| | | |
|--|--|--|
| <p>岩手県 (三陸沿岸北部地域)</p> <p>くるみ雑煮</p>  <p>しょうゆ味の汁に、サケや凍り豆腐、根菜類、焼いた角餅を入れる。もちは取り出して「くるみだれ」を付けて食べる。</p> | <p>宮城県 (仙台地域)</p> <p>仙台雑煮</p>  <p>焼きハゼのだしに、大根・にんじん・ごぼうを細切りにして湯通しした「引き菜」と、せり、いくら、焼いた角餅を入れる。だしをとった焼きハゼものせる。</p> | <p>千葉県 (上総地域)</p> <p>はば雑煮</p>  <p>焼いたりゆでたりした角餅をお椀に入れて、カツオのだしと、はばのり、青のり、カツオ節をたっぷりかける。</p> |
| <p>愛知県</p> <p>雑煮</p>  <p>しょうゆ味の汁に、焼かない角餅と伝統野菜の「餅菜」、鶏肉を入れる。餅菜は小松菜に似ている野菜で、「正月菜」とも呼ばれる。</p> | <p>大阪府</p> <p>白味噌雑煮</p>  <p>白みそ仕立ての汁に、焼かない丸餅、大根、にんじん、里いもなどを入れる。野菜は「角が立たず、円満に過ごせるように」という縁起を担ぎ、輪切りにする。</p> | <p>島根県 (東部地域)</p> <p>小豆雑煮</p>  <p>小豆を煮た汁に、焼かない丸餅を入れる。元日には岩のり入りの「すまし雑煮」を食べ、正月2日に「小豆雑煮」を食べる地域もある。</p> |
| <p>山口県 (萩市)</p> <p>かぶ雑煮</p>  <p>しょうゆ味の汁に、丸餅、かぶ、みつ葉、細く切ったスルメや昆布を入れる。</p> | <p>香川県</p> <p>あんもち雑煮</p>  <p>白みそ仕立ての汁に、輪切りにした大根、金時にんじん、豆腐、甘いあん入りの丸餅を入れる。最後に青のりを振りかけて食べる。</p> | <p>福岡県 (博多地域)</p> <p>博多雑煮</p>  <p>焼きアゴのだしに、ブリ、丸餅、伝統野菜の「かつお菜」、かまぼこ、里いも、にんじん、大根、しいたけなどを入れる。</p> |

代々受け継がれてきたものだけでなく、時代の流れに合わせて新しいお雑煮も誕生しています。地域色豊かで多種多様なお雑煮は、大切にしていきたい日本の食文化の一つです。

あなたの家では、どんな「お雑煮」を食べますか？



令和6年

1月献立表

光が丘第三中学校

| 実施日 | 曜 | 献立名 | 主な材料とその働き | | | | | | 栄養量 | | | |
|-----|---|---|-----------------------|----------------------------|------------------------|---|-------------------------|--------------------|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| | | | おもに体の組織をつくる | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーとなる | | 1食あたり (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | |
| 10 | 水 | 豚肉と小松菜の混ぜごはん 牛乳 厚焼き玉子 野菜たっぷりみそ汁 | 豚肉 油揚げ 鶏ひき肉 卵 みそ | 牛乳 | にんじん 小松菜 | 干しいたけ たまねぎ 大根 キャベツ ねぎ | 米 もち米 砂糖 こんにゃく じゃが芋 | 米ぬか油 白ごま | 766 | 17.3 | 34.7 | 3.5 |
| 11 | 木 | ご飯 牛乳 魚の西京焼き 紅白なます 白玉入りすまし汁 | ぶり みそ とり肉 | 牛乳 | にんじん 小松菜 | 大根 たまねぎ かぶ ねぎ | 米 砂糖 里芋 白玉団子 | 米ぬか油 | 765 | 17.5 | 29.4 | 2.6 |
| 12 | 金 | ご飯 牛乳 生揚げのすき焼煮 キャベツの甘味噌和え 果物(伊予柑) | 豚肉 厚揚げ みそ | 牛乳 | にんじん | たまねぎ 白菜 ねぎ 干しいたけ えのきたけ キャベツ きゅうり いよかん | 米 しらたき 砂糖 | 米ぬか油 ごま油 | 779 | 15.7 | 33.2 | 2.4 |
| 15 | 月 | ご飯 牛乳 いかとコーンの揚げ煮 わかめの味噌汁 はりはり漬け | いか 油揚げ みそ | 牛乳 わかめ | にんじん さやいんげん | たまねぎ コーン 生姜 にんにく 大根 ねぎ 切干大根 もやし きゅうり | 米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 | 油 白すりごま 白ごま ごま油 | 779 | 15.1 | 28.3 | 3.2 |
| 16 | 火 | カレーうどん 牛乳 じゃことわかめのサラダ ミルクポテト | 豚肉 油揚げ | 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 生クリーム | にんじん 小松菜 | 干しいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ キャベツ コーン | うどん 砂糖 片栗粉 さつま芋 はちみつ | 米ぬか油 白ごま 油 バター | 842 | 15.3 | 29.2 | 4.4 |
| 17 | 水 | 麦ご飯 牛乳 鯖のねぎ味噌焼き 野菜ののり和え けんちん汁 | さば みそ 厚揚げ | 牛乳 のり | にんじん 小松菜 | 生姜 ねぎ 大根 キャベツ ごぼう | 米 大麦 砂糖 こんにゃく 里芋 | 白すりごま 米ぬか油 | 747 | 18.0 | 33.6 | 3.1 |
| 18 | 木 | チキンピラフ 牛乳 ベーコンとキャベツのソテー ポルシチ風トマトスープ | とり肉 ベーコン 豚肉 レンズ豆 | 牛乳 | にんじん 赤ピーマン パセリ粉 | にんにく たまねぎ キャベツ コーン セロリー | 米 大麦 じゃが芋 | 米ぬか油 バター オリーブ油 | 748 | 15.3 | 30.2 | 3.2 |
| 19 | 金 | 麦ご飯 牛乳 車麩の卵とじ 小松菜のじゃこ炒め 果物(みかん) | とり肉 卵 | 牛乳 ちりめんじゃこ | にんじん こねぎ 小松菜 | たまねぎ キャベツ コーン みかん | 米 大麦 焼きふ 砂糖 片栗粉 | 米ぬか油 白ごま | 775 | 16.7 | 24.2 | 2.6 |
| 22 | 月 | 丸パン フィッシュフライ 牛乳 キャロットドレッシングサラダ 白いんげんのトマトスープ | ホキ とり肉 ベーコン いんげん豆 | 牛乳 | にんじん トマトピューレ | キャベツ コーン セロリー たまねぎ | 胚芽パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋 | 油 米ぬか油 | 755 | 20.3 | 35.2 | 3.6 |
| 23 | 火 | ご飯 牛乳 和風塩麹ハンバーグ はりはりゆで野菜 わかめとたまごのスープ | 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 ハム 卵 | 牛乳 わかめ | にんじん | ねぎ 大根 切干大根 キャベツ きゅうり にんにく | 米 パン粉 砂糖 片栗粉 春雨 じゃが芋 | 米ぬか油 ごま油 | 787 | 17.5 | 30.4 | 3.3 |
| 24 | 水 | シーフードカレーライス 牛乳 にんじんラペ ぶどうゼリー | とり肉 いか えび あさり まぐろ缶 | チーズ 牛乳 アガー | にんじん トマト缶 にんじん (地場) | にんにく 生姜 セロリー たまねぎ りんご グリンピース レモン ぶどうジュース | 米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 | 米ぬか油 マーガリン | 826 | 13.8 | 26.9 | 3.1 |
| 25 | 木 | 五目ごはん 牛乳 はたはたの唐揚げ 野菜のごま和え きりたんぼ汁 | 豚ひき肉 はたはた とり肉 油揚げ | 牛乳 | にんじん 小松菜 | 生姜 ごぼう 干しいたけ グリンピース 白菜 しめじ ねぎ | 米 もち米 砂糖 片栗粉 きりたんぼ | 米ぬか油 油 白すりごま | 763 | 16.0 | 35.2 | 3.0 |
| 26 | 金 | ご飯 牛乳 肉じゃが 野菜の胡麻炒め 果物(りんご) | 豚肉 鶏もも | 牛乳 | にんじん さやいんげん | たまねぎ キャベツ もやし りんご | 米 しらたき じゃが芋 砂糖 | 米ぬか油 ごま油 白ごま | 751 | 14.6 | 26.4 | 2.7 |
| 29 | 月 | 麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き じゃが芋のきんぴら炒め 豆腐と野菜の味噌汁 | 鮭 豚肉 豆腐 油揚げ みそ | 牛乳 | にんじん | ごぼう 大根 ねぎ | 米 大麦 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 | 米ぬか油 油 白ごま | 767 | 20.8 | 29.3 | 3.3 |
| 30 | 火 | 麦ご飯 牛乳 くじらの竜田揚げ 野菜の味噌和え 五目かきたま汁 | くじら肉 みそ とり肉 豆腐 卵 | 牛乳 | にんじん 小松菜 | 生姜 にんにく 白菜 きゅうり しめじ 大根 | 米 大麦 片栗粉 砂糖 | 油 白すりごま 米ぬか油 | 748 | 19.6 | 29.2 | 2.6 |
| 31 | 水 | 麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ 果物(いちご) | 豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 | 牛乳 | にんじん いら | 生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン いちご | 米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨 | 米ぬか油 ごま油 白ごま | 804 | 15.6 | 30.2 | 3.0 |

※ 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16回

| 月 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 食塩相当量 (g) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (ugRAE) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | 食物繊維 (g) |
|-----|-----------------|------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 775 | 16.8 | 30.3 | 3.1 | 385 | 121 | 3.4 | 299 | 0.36 | 0.50 | 20 | 8.4 |
| 基準値 | 830 | エネルギーの 13~20% | エネルギーの 20~30% | 2.5未満 | 450 | 120 | 4.5 | 300 | 0.50 | 0.60 | 35 | 7以上 |

※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。



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

～生産地一覧(予定)～

- 【玉ねぎ 北海道】【人参 千葉県・埼玉県】【キャベツ 愛知県】【小松菜 埼玉県】
- 【じゃが芋 長崎県・鹿児島県】【大根 千葉県】【きゅうり 千葉県・高知県・宮城県】
- 【ごぼう 群馬県】【長ねぎ 千葉県・埼玉県・茨城県】【里芋 埼玉県】【いら 茨城県】
- 【かぶ 千葉県】【赤ピーマン 茨城県】【セロリー 千葉県】【万能ねぎ 千葉県・静岡県】