

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】