



日曜	献立名 ◇:加工品	おもにエネルギーとなる食品【きいろ】	おもに体をつくる食品【あか】	おもに体の調子を整える食品【みどり】	おもな調味料	エネルギー たんぱく質 糖質
7	こくとうパン 牛乳	こくとうパン	牛乳			614
	クリームシチュー	サラダあぶら バター こめこ さつまいも	とりにく 牛乳 なまクリーム	たまねぎ にんじん グリーンピース	鶏がらスープ 塩 こしょう	23.7
水	プロッコリーサラダ	わふうドレッシング	ハム	プロッコリー カリフラワー コーン		22.8
8	麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			637
	さばしうがに◇【きゅうりのうめあえ】	さとう でんぶん 【さとう】	さば(さかな)	しょうが【きゅうり】 ぱいにく】	醤油 みりん 塩【塩 醤油】	25.3
木	ななくさうぞに	もち さといも	とりにく かまぼこ こんぶ	せり なすな ごぎょう はこべら ほとけのざ かが たいこん にんじん はくさい だいこんば	煮干だし 醤油 みりん	19.1
9	ごもくチャーハン 牛乳	米 大麦 サラダあぶら	牛乳 やきぶた	しいたけ にんじん たまねぎ コーン えだまめ	塩 こしょう 醤油	624
	たまごやき◇	だいすあぶら なたねあぶら さとう	たまご ぶたにく	にんじん たまねぎ ほうれんそう	醤油 塩	25.7
金	キムチじる	さといも	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん はくさいキムチ ねぎ	煮干だし	27.7
12月	 成人の日					
13	麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			615
	さんまのゆずみそに◇【いんげんのごまあえ】	さとう こめこ 【さとう ごま】	さんま(さかな) みそ	【いんげん】 にんじん】	みりん ゆずペースト 塩【塩 醤油】	25.9
火	ぶたじる	さといも	ぶたにく みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	おろししょうが 煮干だし	20.6
14	ミルクパン 牛乳	ミルクパン	牛乳			571
	マカロニスープ	マカロニ サラダあぶら	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	おろしにんにく 鶏がらスープ 醤油 塩	23.6
水	ペーコンとじゃがいものソテー	じゃがいも バター	ペーコン	たまねぎ えだまめ	塩 こしょう 醤油	23.4
15	麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			594
	ちゅうかうまに	サラダあぶら さとう ごまあぶら でんぶん さといも	ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ えだまめ	鶏がらスープ 中華スープストック 醤油 あらじょうが	22.3
木	せんぎりだいこんのナムル	さとう ごまあぶら ごま		せんぎりだいこん きゅうり にんじん	酢 醤油	17.7
16	麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			667
	チキンチキンれんこん	だいすあぶら でんぶん さとう	とりにく	れんこん えだまめ	塩 こしょう 醤油 酒 みりん	25.1
金	だいこんのみぞしる		とうふ みそ	だいこん こまつな しめじ たまねぎ にんじん	煮干だし	23.9
19	こめこパン 牛乳	こめこパン	牛乳			613
	だいすとふゆやさいのスープに		ペーコン だいす	はくさい だいこん にんじん ズッキーニ	鶏がらスープ 塩 こしょう 醤油	27.7
月	かぼちゃのサラダ	ノンエッグマヨネーズ	ハム	かぼちゃ きゅうり にんじん	塩 こしょう	28.4
20	麦ご飯 ↪牛乳	米 大麦	牛乳			602
	おやこどん(ぐ)	さとう	とりにく たまご	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ しめじ	かつおぶし 醤油	26.2
火	ひじきのために	ごまあぶら さとう	ぶたにく ひじき	れんこん たけのこ いんげん にんじん	みりん 醤油	18.7
21	ホットドックパン ↪牛乳	ホットドックパン	牛乳			617
	フルーツクリーム ↪		ヨーグルト なまクリーム	おうとう パイン バナナ		21.6
水	にぐだんごスープ	ふ なたねあぶら はるさめ	とりにく	しめじ チンゲンサイ たまねぎ にんじん	鶏がらスープ 洋風スープストック 醤油 塩 こしょう	22.4
22	麦ご飯 ↪牛乳	米 大麦	牛乳			631
	ビーフカレー	サラダあぶら じゃがいも バター こむぎ	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん グリーンピース	鶏がらスープ カレー粉 ケチャップ ウスターソース オールスパイス おろしにんにく 塩	21.3
木	コールスローサラダ	ノンエッグマヨネーズ 砂糖		キャベツ きゅうり にんじん コーン	酢 塩 こしょう 醤油	20.8
23	麦ご飯 牛乳	新田中学校 リクエスト献 米 大麦	牛乳			796
	とりのからあげ【キャベツレモンあえ】	だいすあぶら こむぎこ こめこ	とりにく	【キャベツ】	酒 醤油 おろしにんにく おろししょうが 【醤油 レモン果汁 酒】	28.2
金	ちゅうかスープ【やきプリンタルト◇】	ごまあぶら【やきプリンタルト】	ペーコン とうふ	きくらげ にんじん えのき コーン たまねぎ にら	鶏がらスープ 醤油 塩 中華スープストック	34.0
26	バーガーパン ↪牛乳	バーガーパン	牛乳			637
	メンチカツ◇【キャベツ】【ソース◇】	なたねあぶら こむぎき パンこ でんぶん	ぶたにく	【キャベツ】	塩 レモン果汁【ソース】	24.6
月	かぼちゃのポタージュ	バター こめこ	ペーコン 牛乳 なまクリーム	たまねぎ にんじん かぼちゃ えだまめ	鶏がらスープ 塩 こしょう	26.7
27	げんりょう麦ご飯 牛乳【ぶりかけ◇】	米 大麦【ぶりかけ】	牛乳			627
	ごもくうどん	うどん	とりにく ちくわ あぶらあげ	しいたけ にんじん ねぎ	煮干だし かつお節(だし) 醤油 塩	25.6
火	もやしとこまつなのソテー	バター	ウインナー	コーン こまつな もやし にんじん	塩 こしょう	19.6
28	コッペパン 牛乳	コッペパン	牛乳			571
	スパゲティボロネーゼソース	スパゲッティ オリーブあぶら さとう	とりにく ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリ トマト	おろしにんにく トマトピューレ ミックスソース 赤ワイン 塩 こしょう 洋風スープストック	27.1
水	イタリアンサラダ	ドレッシング	ハム	キャベツ きゅうり コーン		20.9
29	メキシカンライス 牛乳	米 大麦 サラダあぶら	牛乳 ウインナー	たまねぎ にんじん コーン えだまめ	おろしにんにく おろししょうが トマトチャップ ウスターソース 塩 こしょう カレー粉	580
	てりやきチキン◇		てりやきチキン			23.9
木	ピーンズスープ	サラダあぶら ひよこまめ あかいんげんまめ	ペーコン	ズッキーニ たまねぎ にんじん しめじ セロリ えんどうまめ	塩 こしょう 洋風スープストック 醤油	22.0
30	麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			594
	タッカルビ	ごまあぶら さとう トッポギ	とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん にら	酒 コチジャン おろししょうが おろしにんにく 醤油	22.3
金	わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう	15.4

※ 入荷の都合により、材料等が変更になる場合があります。あらかじめ、御了承ください。



日曜	献立名 ◇:加工品	おもにエネルギーとなる食品【きいろ】	おもに体をつくる食品【あか】	おもに体の調子を整える食品【みどり】	おもな調味料	エネルギー たんぱく質 糖質
7	黒糖パン 牛乳	黒糖パン	牛乳			771
	クリームシチュー	サラダ油 バター 米粉 さつまいも	鶏肉 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん グリーンピース	鶏がらスープ 塩 こしょう	28.9
水	プロッコリーサラダ	和風ドレッシング	ハム	プロッコリー カリフラワー コーン		27.2
	麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			765
8	さば生姜煮◇【きゅうりの梅和え】	砂糖 でん粉 【砂糖】	さば(魚)	生姜【きゅうり 梅肉】	醤油 みりん 塩【塩 醤油】	30.0
	七草雑煮	もち 里芋	鶏肉 かまぼこ 昆布	せり なすな ごきょう はこべら ほとけのざ かがぶ 大根 にんじん 白菜 大根葉	煮干だし 醤油 みりん	21.9
9	五目チャーハン 牛乳	米 大麦 サラダ油	牛乳 烧豚	しいたけ にんじん 玉ねぎ コーン 枝豆	塩 こしょう 醤油	749
	卵焼き◇	大豆油 なたね油 砂糖	卵 豚肉	にんじん 玉ねぎ ほうれん草	醤油 塩	30.4
金	キムチ汁	里芋	豚肉 豆腐 味噌	にんじん 大根 白菜キムチ ねぎ	煮干だし	32.7
12月	成人の日					
13	麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			708
	さんまのゆず味噌煮◇【いんげんの胡麻和え】	砂糖 米粉 【砂糖 ごま】	さんま(魚) 味噌	【いんげん】 にんじん】	みりん ゆずペースト 塩【塩 醤油】	29.2
火	豚汁	里芋	豚肉 味噌	太根 にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	おろししょうが 煮干だし	21.6
14	ミルクパン 牛乳	ミルクパン	牛乳			719
	マカロニスープ	マカロニ サラダ油	鶏肉	玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜	おろしにんにく 鶏がらスープ 醤油 塩	29.0
水	ベーコンとじゃがいものソテー	じゃがいも バター	ベーコン	たまねぎ 枝豆	塩 こしょう 醤油	28.0
15	麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			711
	中華うま煮	サラダ油 砂糖 ごま油 でん粉 里芋	豚肉 厚揚げ	玉ねぎ にんじん しいたけ 竹の子 枝豆	鶏がらスープ 中華スープストック 醤油 あらじょうが	26.2
木	千切り大根のナムル	砂糖 ごま油 ごま		千切り大根 キュウリ にんじん	酢 醤油	20.2
16	麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			802
	チキンチキンねんこん	大豆油 でん粉 砂糖	鶏肉	れんこん 枝豆	塩 こしょう 醤油 酒 みりん	29.6
金	大根の味噌汁		豆腐 味噌	太根 小松菜 めじ 玉ねぎ にんじん	煮干だし	28.0
19	米粉パン 牛乳	米粉パン	牛乳			817
	大豆と冬野菜のスープ煮		ベーコン 大豆	白菜 太根 にんじん ズッキーニ	鶏がらスープ 塩 こしょう 醤油	36.2
月	かぼちゃのサラダ	ノンエッグマヨネーズ	ハム	かぼちゃ キュウリ にんじん	塩 こしょう	34.8
20	麦ご飯 ↪牛乳	米 大麦	牛乳			721
	親子丼(具)	砂糖	鶏肉 卵	玉ねぎ にんじん ほうれん草 しいたけ しめじ	かつおぶし 醤油	31.1
火	ひじきの炒め煮	ごま油 砂糖	豚肉 ひじき	れんこん 竹の子 いんげん にんじん	みりん 醤油	21.4
21	ホットドックパン ↪牛乳	ホットドックパン	牛乳			721
	フルーツクリーム ↪		ヨーグルト 生クリーム	黄桃 パイン バナナ		24.7
水	肉団子スープ	麺 なたね油 春雨	鶏肉	しめじ チンゲン菜 玉ねぎ にんじん	鶏がらスープ 洋風スープストック 醤油 塩 こしょう	25.7
22	麦ご飯 ↪牛乳	米 大麦	牛乳			758
	ビーフカレー	サラダ油 ジャガイも バター 小麦粉	牛肉	玉ねぎ にんじん グリーンピース	鶏がらスープ カレー粉 ケチャップ ウスターソース オールスパイス あろしにんにく 塩	25.0
木	コールスローサラダ	ノンエッグマヨネーズ 砂糖		キャベツ キュウリ にんじん コーン	酢 塩 こしょう 醤油	24.0
23	麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			944
	鶏の唐揚げ【キャベツレモン和え】	大豆油 小麦粉 米粉	鶏肉	【キャベツ】	酒 醤油 あろしにんにく おろししょうが [醤油 レモン果汁 酢]	34.0
金	中華スープ【焼きプリンタルト◇】	ごま油【焼きプリンタルト】	ベーコン 豆腐	きくらげ にんじん えのき コーン 玉ねぎ にら	鶏がらスープ 醤油 塩 中華スープストック	39.6
26	バーガーパン ↪牛乳	バーガーパン	牛乳			823
	メンチカツ◇【キャベツ】【ソース◇】	なたね油 小麦粉 パン粉 でん粉	豚肉	【キャベツ】	塩 レモン果汁【ソース】	31.5
月	かぼちゃのポタージュ	バター 米粉	ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん かぼちゃ 枝豆	鶏がらスープ 塩 こしょう	33.7
27	減量麦ご飯 牛乳【ぶりかけ◇】	米 大麦【ゆかりぶりかけ】	牛乳			727
	五目うどん	うどん	鶏肉 ちくわ 油あげ	しいたけ にんじん ねぎ	煮干だし かつお節(だし) 醤油 塩	29.9
火	もやしと小松菜のソテー	バター	ワインナー	コーン 小松菜 もやし にんじん	塩 こしょう	22.4
28	コッペパン 牛乳	コッペパン	牛乳			774
	スパゲティボロネーゼソース	スパゲッティ オリーブ油 砂糖	鶏肉 豚肉 チーズ	玉ねぎ にんじん セロリ トマト	おろしにんにく トマトピューレ ミニマラサドース 赤ワイン 塩 こしょう 洋風スープストック	35.1
水	イタリアンサラダ	ドレッシング	ハム	キャベツ キュウリ コーン		25.8
29	メキシカンライス 牛乳	米 大麦 サラダ油	牛乳 ウィンナー	玉ねぎ にんじん コーン 枝豆	おろしにんにく おろししょうが トマトチャップ ウスターソース 塩 こしょう カレー粉	746
	照り焼きチキン◇		照り焼きチキン			29.1
木	ピーンズスープ	サラダ油 ひよこ豆 赤いんげん豆	ベーコン	ズッキーニ 玉ねぎ にんじん しめじ セロリ	塩 こしょう 洋風スープストック 醤油	25.6
30	麦ご飯 牛乳	米 大麦	牛乳			711
	タッカルビ	ごま油 砂糖 トップギ	鶏肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん にら	酒 コチジャン おろししょうが あろしにんにく 醤油	26.1
金	わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん 玉ねぎ しいたけ ねぎ	鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう	17.3

# 1月 給食だより

新富町給食部会

今年も残すところ数日となりました。冬休みが始まり、まもなく新しい1年がスタートします。1月は年の初めです。お正月に始まり、七草、鏡開き、小正月など、1年間を健康に暮らせるようにとの願いをこめた行事がたくさん行われます。また、24日から30日までは「全国学校給食週間」です。学校給食について考え、地域の食材や料理についても理解を深めましょう。

今月のテーマ

## 1月の行事食について知ろう！

### ○おせち料理

3月3日(桃の節句)や5月5日(端午の節句)のように、季節の節目となる日を「節句」といい、昔はこの日に食べる料理を「おせち」とよんでいました。現在では正月料理のことを言います。正月の間は料理をしなくてもいいように、保存がきき、お祝いの意味がある料理をお重につめます。料理やつめ方は、地域や家庭によって異なります。



&lt;おせち料理に込められた意味や願い&gt;

- ◇きんとん…財産に恵まれるように
- ◆黒豆……マメ(健康)に暮らせるように
- ◇昆布巻き…「よろこぶ」の語呂合わせ ◆えび…長生きするように
- ◆田作り…豊作になるように
- ◇数の子…子宝に恵まれるように



### ○お雑煮

地域や家庭によって具材や味つけ、もちの形など、実にさまざまです。もちは角もち・丸もち、味つけは、しょうゆのすまし仕立て・みそ仕立て、入れる具はとり肉やぶり・さといも・小松菜・大根などいろいろあります。また、あん入りもちの雑煮や、もちを入れない雑煮のほか、雑煮を食べない地域もあります。このように、日本各地でさまざまな特色があります。

### ○七草がゆ(1月7日)

1月7日は人日の節句といいます。7日の朝に、春の七草「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」を入れたおかゆを食べ正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、新しい年の無病息災を祈ります。おかゆに入れる七草は、6日の夜に「七草なずな」とうどの鳥が日本に渡らぬ先に」と歌いながら包丁でたたいていたそうです。

(給食では、1月8日に七草雑煮を予定しています。)



### ○鏡開き(1月11日)

お供えの鏡餅もちには神様の力がやどっていると考えられていて、硬くなった鏡もちを木づちなどでたたいてわり、それを食べることで新しい生命をいただくことができると信じられています。「わる」という言葉は縁起が悪いため、縁起の良い「開く」が使われます。

### ○小正月(1月15日)

邪気や厄をはらうといわれる小豆を入れたおかゆを食べたり、鯛玉などをかざつたりして、1年間の無病息災を祈ります。

### ○二十日正月(1月20日)

正月のお祝いの行事がすべて終了する日。お供えしていたものをすべて下げ、食べつくす地域もあります。

### ◆◆1月24日～30日は全国学校給食週間です◆◆

日本で給食が始まったのは、山形県のある学校で弁当を持って来られない児童のために「おにぎりと焼き魚・漬物」の給食を用意したことからです。その後戦争が激しくなると給食は中断されました。しかし、第2次世界大戦後に給食が再開されました。それが12月24日の出来事でした。しかし、学校は冬休みになるため、1ヶ月後の1月24日からの一週間を全国学校給食週間とし、学校給食について理解を深めたり関心を高めたりするようにしました。

### ◆◆全国学校給食週間にちなんだ献立◆◆

- 26日：受験応援献立（受験に勝つ！にちんだ「メンチカツ」をパンにはさんで食べましょう）
- 27日：受験応援献立（試験に向けて消化のよい「うどん」で体の調子を整えましょう）
- 28日：多国籍料理～イタリア～  
(ボロネーゼ：細かく刻んだ香味野菜とひき肉、ワインを使ったボローニャ地方発祥料理)
- 29日：多国籍料理～メキシコ～  
(メキシカンライス：米と野菜、肉や豆を組み合わせて作るメキシコ風の料理)
- 30日：多国籍料理～韓国～ (ダッカルビ：鶏肉、野菜、トッポギを甘辛ソースで炒めた韓国料理)

### 1月の給食に使われる新富町産の食材です！

※入荷の都合により、変更になる場合もあります。

- キャベツ ○きゅうり ○だいこん ○さつまいも
- はくさい ○にら ○ズッキーニ
- コッペパン (28日 新富産小麦粉使用)



新富町公式キャラクター(おとみちゃん)