

1月はおもちを食べる機会が増え、よくかまずに飲み込むと窒息する危険性があります。球形のものやつるつるしたもの、粘着性が高いものやだ液を吸うものは、ゆっくりとよくかんで食べましょう。



Main table with columns for date, name, ingredients, food categories, and nutrition. Includes special notices for 1/11 (おしょうがつ) and 1/20 (いばらき).

日曜	こんだて名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価	
		主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		(1群) 魚・肉・卵・豆・豆制品	(2群) 牛乳・小魚・海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜・きのこ・果物	(5群) 穀類・いも類	(6群) 油脂			
28	★ じゃそう ひかり より「ローズポーク」を ていきょう していただきました ★ ローズポークのやきにくどん (ごはん やきにくどんのく) 牛乳 あつやきたまご (家庭用にある袋はくさいのそくせきづけで作っている牛乳牛乳プリン) ゼラチン	ふたにく みぞ	牛乳	にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ しめじ えだまめ りんご しょうが にんにく	ごはん しらたき みずあめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ みりん す しお しょうゆ す	892	2.2
29	クリーミーバーガー (まるパン) ほたてクリーミーコロック (ソース) コーヒートマト (牛乳、コーヒートマトのもと) ふゆやさいのサラダ (ごまドレッシング) はくさいにくだんごのスープ	ほたて	牛乳	ブロッコリー あかピーマン にんじん こまつな	かぶ どうもろこし カリフラワー たまねぎ だいこん はくさい ねぎ しめじ	まるパン こもぎこ パンこ コーヒートマトのもと	あぶら ドレッシング とんし あぶら	ソース ようふうだし しお こしょう しょうゆ	665	3.2
30	★ きょどりょうり ★ にいがたけん ★ ごはん 牛乳 たれカツ ひじきのために スキーじる	ふたにく だいず だいず さつまあげ ふたにく とうふ みぞ	牛乳	にんじん にんじん にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ ごぼう だいこん	ごはん パンこ でんふん さとう さとう ごんやく さつまいも	あぶら あぶら しょうゆ みりん さけ しょうゆ みりん わふうだし かつおだし	685	2.4	
31	★ せつぶん こんだて ★ こしの せつぶん は 2月2日 です ★ てまぎし (ごはん (てまぎのり)) にくみぞぼろ キャベツとツナサラダ (ノンエッグマヨネーズ) 牛乳 けんちんじる とうにゅうデザート	ふたにく だいず みぞ	牛乳	にんじん にんじん にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ ごぼう だいこん	ごはん さとう あぶら あぶら	わふうだし さけ みりん しょうゆ ノンエッグマヨネーズ しょうゆ みりん しお わふうだし	732	2.1	
								今月のたんぱく質平均 脂質平均	25.7 g 22.8 g	

今月の常総市・下妻市産食材: 米, 大根, とうがらし, にんじん, はくさい, ほうれん草, 味噌
 (太字で表記しています)
 いばらきけん産食材: 牛乳, 鶏肉, さつまいも, さともも, きゅうり, ごぼう, 豚肉, チンゲン菜,
 ピーマン, なら, ねぎ, れんこん

エネルギーと食塩量は、
小学校中学年 (3・4年生)
の量になります。

毎月19日は食育の日です



◎材料の都合により、献立内容が変更になる場合があります。
 ◎この献立表に記載されている食品は、主な食品で、家庭で調理をする際に参考にしていただくことを目的としておりますので、微量の調味料や、ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに由来する食品 (卵・乳など) 等、使用食品の全てを記載しておりません。

1月給食だより

新年あけましておめでとうございます。
 今年度も、残すところあと3か月となりました。
 引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。本年もよろしくお願いいたします。
今年は何(へ)年!
 へびは、食べる時に獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。

新年の無病息災を願う正月行事

1日~正月 おせち料理・お雑煮 地域や家庭によって様々な縁起の良い食べ物が使われます。	7日 人日の節句 七草がゆ 七草を入れたお粥を食べ、無病息災を願います。
11日 鏡開き お汁粉 鏡餅を小さく割り、お汁粉などに入れて食べます。	15日 小正月 あずきがゆ あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があるとされ、お粥にして食べます。

1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町 (現: 鶴岡市) の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。
 戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA (アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。
 全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。

明治22年 私立忠愛小学校で提供されたことされる給食。	戦後 (昭和20~30年代) 支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。	現在 地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。
---------------------------------------	--	---

にほんかくち 日本各地の 郷土料理

スキー汁

にいがたけん 新潟県

新潟県は、日本海側のほぼ中央に位置し、面積は全国第5位です。日本最長である信濃川などの河川が日本海へ流れ込むことから、広大で肥沃な平野が広がっています。稲作をはじめとする農業、漁業が盛んで、おいしい食べ物の宝庫として有名です。
 新潟県上越市にある金山山は、オーストリアの軍人レルヒ少佐が、日本で初めてスキー術を伝えた地とされています。「スキー汁」はスキーの訓練時に出されたさつま汁のようなみそ汁が原形で、さつまいもを入れることが特徴です。その他の材料や切り方にもそれぞれ意味があり、大根やにんじんを「短冊切り」にしてスキーの板、つきこんにゃくはスキーのシュプール、豆腐は雪やあられ、長ねぎとごぼうはかんじき、しいたけはみそのや笠を表しています。長ねぎやしいたけを周囲の木々に見立てる場合もあります。寒い時期に食べる「スキー汁」は、体が温まりますよ。