

月 火 水 木 金

おせち料理の種類と込められた願い

新しい年の始まりとなるお正月は、昔から大切にしてきた年中行事です。おせち料理は地域や家庭によって様々ですが、縁起の良い食材を使って、1年の健康や幸せを願います。



- 黒豆** まめ(まじめ)に働き、まめ(健康)に暮らせるように。
- 数の子** 卵(子)の数が多いため、子宝に恵まれ代々栄えるように。
- 田作り(ごまめ)** 小魚を田んぼの肥料にしたことから、豊作を願って。

- 昆布巻き** 「よろこぶ」の語呂合わせで縁起を担ぐもの。
- エビ** 腕が曲がっている様子から、腕が曲がらぬ長生きできるように。
- 焼き魚** プリやサケ、タイなどを用い、縁起を担ぐ。
- 紅白なます** お餅の水引を表し、縁起を担ぐもの。
- れんこん** 穴から向こうが見えることから、将来の見通しがきくように。
- 重いも** 親いもに子いもがたくさんつくことから、子宝に恵まれるように。

- くわい** 大きな牙を伸ばすことから、牙がこえるように。
- たたきごぼう** ごぼうの根は地中深く張ることから、家族・家が土に根を張り揺らがないように。
- 伊達巻き** まきもの(毒物)に見立て、知識や教養が身につくように。
- 紅白かまぼこ** 赤は魔よけ、めでたさ、白は清浄、神聖な色を表す。
- きんとん** 黄金に見立て、金運に恵まれるように。

全国学校給食週間 1月24日~30日

昭和21年12月24日、戦争でとどえていた学校給食を再開することになり、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、冬休みと重なるため、1か月後の1月24日~30日を「全国学校給食週間」となりました。現在、全国の学校給食で、この期間に特色ある献立を取り入れるなどし、学校給食を広くアピールしています。千早赤阪村の学校給食では、22日に懐かしの献立として「揚げパン」、「くじらのノルウェー煮」、24日は郷土料理「じゃり豆」を実施します。お楽しみに!



日	エネルギー	たんぱく質	脂質	メニュー
9	653 kcal	25.5 g	17.3 g	まめめごはん ぎゅうにゅう ささみのてんぷら かぼちゃのてんぷら あおなのむらくもじる きんかん
10	623 kcal	27.4 g	17.6 g	カレーうどん おにぎり あじのいそべあげ こまつなどえのきのあえもの ぎゅうにゅう
11	619 kcal	33.0 g	25.9 g	しょくパン ぎゅうにゅう ハンバーグ キャベツとコーンのソテー こなどうふいりたまごスープ
14				せいじんのひ
15	663 kcal	27.7 g	16.2 g	ひじきずし ぎゅうにゅう いかのつけやき なっばのにびたし ぜんざい
16	609 kcal	22.7 g	16.4 g	めたらこふりかけごはん ちくわのてんぷら きりぼしだいこんのもの はくさいのみそしる ぎゅうにゅう
17	636 kcal	20.2 g	11.2 g	〈しんさいこんだて〉 おむすび ぎゅうにゅう ふかしいも おふたじる みかん
18	643 kcal	31.3 g	21.6 g	こくろパン ぎゅうにゅう とりにくのカレーチーズやき じゃり豆サラダ オレンジ ミネストラスープ
21	697 kcal	25.5 g	23.9 g	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ぶさといものごまあえ かすみしる ぶどうミネゼリー
22	605 kcal	27.2 g	17.7 g	揚げパン ぎゅうにゅう くじらのノルウェーに マカロニとやさいのスープ パナナ
23	631 kcal	21.1 g	17.0 g	ごはん ぎゅうにゅう はくさいのクリームに じゃがいもとはるさめのいためもの キウイフルーツ
24	665 kcal	30.7 g	17.8 g	ごはん ぎゅうにゅう かわしのうめに じゃりめ みそしる みかん
25	570 kcal	26.8 g	20.6 g	めこめこパン ぎゅうにゅう キャベツのりオムツ キャラメルパテ こまつなどソーセージのソテー ジュリエンスープ
28	649 kcal	19.8 g	21.6 g	ハヤシライス ツナとキャベツのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう
29	617 kcal	23.8 g	21.7 g	コッペパン ぎゅうにゅう ほうれんそうのグラタン カリフラワーのサラダ ごぼうポタージュ
30	612 kcal	24.4 g	11.8 g	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが はくさいのじゃこあえ りんご
31	595 kcal	24.3 g	14.4 g	まきずし ぎゅうにゅう やきししゃも ほうれんそうのおひたし けんちんじる せつぶんまめ

思い出の給食 アンケート

中学3年生が卒業までに、もう一度食べたい料理を取り入れました。そのついでに料理です。

記載している給食日は小学校を基準としています。各校園ごとの実施日については学校だより等をご確認ください。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

月 火 水 木 金

思い出の給食アンケート

中学3年生に、卒業までにもう一度食べたい給食をアンケートしました。
人気のあったメニューを1~3月にできるだけ取り入れます。よのついた料理です。

- 主食**
- 1位 アップルパン...4票
 - 1位 白菜ラーメン...4票
 - 1位 ビビンバ...4票
- 他に、揚げパン、かやくごはん、大人のカレーライス、きつねうどん、米粉パン、ミートスパゲティ など

- 主菜**
- 1位 鶏のから揚げ...8票
 - 2位 UFO揚げ...6票
 - 3位 くじらの竹葉煮...5票
- 他に 春巻き、しやもの天ぷら など

- 副菜**
- 1位 ピリカキゅうり...10票
 - 2位 わかめサラダ...9票
- 他に、ポテトサラダ、あげじゃが、ほうろん草とくるみのサラダ、きんぴらごぼう、うずらと野菜の炒め物 など

- 汁もの**
- 1位 豚汁...7票
 - 1位 コーンポタージュ...7票
 - 1位 わかめスープ...7票
- 他に、里芋とえのきのおつゆ、もやしスープ、クラムチマウター、とうもろこしと卵のスープ など

9	10	11
<p>豆まめごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 米 40 餅米 10 味噌汁 7 大豆 5 たまご 40 にんじん 15 けずり節 1 だし昆布 0.1 淡口しょうゆ 6 自然塩 0.3 みりん 1.5 米白皎油 0.5 <p>青菜のむらびたし</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏卵 10 ほうれん草 20 えのきたけ 10 けずり節 1 だし昆布 0.1 淡口しょうゆ 5.5 でんぶ 2 	<p>ささみの天ぷら</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏ささみ肉 25 酒 2 自然塩 0.3 こしょう 0.1 小麦粉 6 でんぶ 2.5 ベーキングパウダー 0.1 米白皎油 2 <p>かぼちゃの天ぷら</p> <ul style="list-style-type: none"> かぼちゃ 30 小麦粉 6 でんぶ 1.5 自然塩 0.2 ベーキングパウダー 0.1 米白皎油 3 <p>きんかん</p> <ul style="list-style-type: none"> 1個 	<p>カレーうどん</p> <ul style="list-style-type: none"> 冷うどん 75 豚もも肉 10 玉葱 60 にんじん 30 青ねぎ 5 カレー粉 0.5 ターメリック 0.2 淡口しょうゆ 7 酒 4 白米 2 えのきたけ 3.5 淡口しょうゆ 0.5 みりん 4 煮干し 0.5 焼きたし 0.6 <p>あじの磯辺揚げ</p> <ul style="list-style-type: none"> あじ 40 小麦粉 5 でんぶ 4 青のり 0.1 自然塩 0.2 ベーキングパウダー 0.1 米白皎油 4 <p>小松菜とえのきの和え物</p> <ul style="list-style-type: none"> 小松菜 20 白米 15 えのきたけ 1.5 淡口しょうゆ 5 みりん 1 ホールコーン 0.1 オリーブ油 0.2 こしょう 0.1 <p>ハンバーグ</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚ひき肉 60 玉葱 45 鶏卵 9 牛乳 3.6 パン粉 2.7 自然塩 0.3 ナツメグ 0.1 こしょう 0.1 ホウレン草 2.3 米白皎油 0.5 トマトケチャップ 14 濃厚ソース 1.8 <p>粉豆腐入りスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> レタス 20 えのきたけ 10 いたけ 5 にんじん 5 鶏卵 15 豆腐の粉 2 粉チーズ 2 淡口しょうゆ 0.8 米白皎油 0.5 こしょう 0.1 とんこつ 10

14 成人の日

ひざし(具)

- 卵ひきき 7.6
- ちりめんじゃこ 3.2
- にんじん 5.4
- さやいんげん 4.5
- しょうが 0.7
- 淡口しょうゆ 1.8
- みりん 1.8
- 砂糖 1.4
- 酒 0.9
- ごま油 1.4
- 白ごま 1.8
- 鶏卵 9

いかにのつけ焼き

- かのこいか 30
- ましらが 0.5
- みりん 2
- 酒 2
- 淡口しょうゆ 1.5
- 淡口しょうゆ 1.2
- 砂糖 0.2
- でんぶ 0.5
- 米白皎油 0.8

なっぺの煮びたし

- 厚揚げ 25
- 小松菜 25
- 白米 25

ぜんざい

- 小豆 7.5
- 白玉もち 20
- 砂糖 6
- 自然塩 0.1

15 すしごはん(S)

16 ごはん(M)

17 おむすび

18 コッパン

19 揚げパン

20 揚げパン

21 ごはん(M)

22 揚げパン

23 ごはん(M)

24 ごはん(M)

25 揚げパン

26 揚げパン

27 揚げパン

28 ごはん(M)

29 コッパン

30 ごはん(M)

31 すしごはん(M)

32 揚げパン

33 揚げパン

34 揚げパン

35 揚げパン

36 揚げパン

37 揚げパン

38 揚げパン

39 揚げパン

40 揚げパン

41 揚げパン

42 揚げパン

43 揚げパン

44 揚げパン

45 揚げパン

46 揚げパン

47 揚げパン

48 揚げパン

49 揚げパン

50 揚げパン

51 揚げパン

52 揚げパン

53 揚げパン

54 揚げパン

55 揚げパン

56 揚げパン

57 揚げパン

58 揚げパン

59 揚げパン

60 揚げパン

61 揚げパン

62 揚げパン

63 揚げパン

64 揚げパン

65 揚げパン

66 揚げパン

67 揚げパン

68 揚げパン

69 揚げパン

70 揚げパン

デザート

- 1位 豆乳デザート...7票
- 2位 大学いも...6票
- 2位 粉豆腐ドーナツ...6票

他に、くるみもち、わらびもち、フルーツ白玉 など

【栄養三色】黄：ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤：からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑：からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ☆印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。 ※材料入りの都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。