

月 火 水 木 金



1月の行事と食べ物

日本には、昔から四季折々に受け継がれてきた行事がたくさんあります。そして、その行事と切っても切り離せないのが「行事食」。現在では、ご家庭で行事食を作ったり食べたりする機会が減ってしまっているようですが、1年のはじめである正月くらいは、家族そろって、おせちとお雑煮を食べる...というところも多いのではないのでしょうか。今月は、そんな正月の行事食をはじめ、1月の行事と食べ物についてお伝えします。

正月

旧暦(昔の暦)で1月のことを「正月」といいました。今は正月という、地域によって違いがありますが、1/1(元日)~1/3の「三が日」を指すところが多いようです。おせち、お雑煮、おとそといった「正月料理」を食べ、1年のはじめをお祝いするとともに、家族の健康や幸福などを祈ります。



おせち... 漢字で「御節」と書きます。「節(節日)」とは季節の変わり目の祝日のことで、その日をお祝いする行事を「節供、節句」などといいます。つまり、季節の変わり目をお祝いする料理のこと全般をいいますが、節日の中で最も重要な正月のおせち料理を特に指すようになったそうです。

お雑煮... お雑煮に欠かすことができないおもち。これは神様にお供えたもちを下げ、そのご利益も一緒にいただくという意味が込められています。地域によって、また各家庭によってさまざまなお雑煮があります。お雑煮の具にはその地域でとれるものが主に使われ、四角い切りもち、丸もち、あんの入ったもちなどを、すまし汁立てやみそ汁立てにした汁に入れて作られます。皆さんのおうちではどのようなお雑煮を食べましたか?

鏡開き (1/11)

正月にお供えた鏡もちを下げ、お汁粉やお雑煮に入れて食べます。もちを刃物で切るのは切腹を連想させて縁起が悪いので、手や木槌で割るというしきたりがあります。



小正月 (1/15)

元日を大正月と呼ぶのに対してこう呼びます。小正月に食べるあずきがゆには家内安全や無病息災などの願いが込められ、この日にあずきがゆを食べると一年中病気をしないといわれます。



二十日正月 (1/20)

この日は、正月の祝い納めの日とされ、正月のお祝いの行事がすべて終了する日です。



9	エネルギー	たんぱく質	しつ
	682 kcal	25.9 g	19.3 g

まめまめごはん ぎゅうにゅう
えびのてんぷら
れんこんのいそべあげ
あおなのむらくもじる きんかん

12	13	14	15	16							
エネルギー	たんぱく質	しつ	エネルギー	たんぱく質	しつ	エネルギー	たんぱく質	しつ	エネルギー	たんぱく質	しつ
676 kcal	26.8 g	23.6 g	689 kcal	29.4 g	16.8 g	629 kcal	19.8 g	11.2 g	653 kcal	26.3 g	23.9 g

せいじんのひ

くろまめパン ぎゅうにゅう
アジのフライ あかオレンジゼリー
キャベツのアーモンドあえ
ベーコンとじゃがいものスープ

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

《しんさいこんだて》
おむすび ぎゅうにゅう
ふかしいも ふたじる
みかん

コッペパン ぎゅうにゅう
ビーフシチュー
ブロッコリーのソテー
ミニトマト ネーブル

ごはん ぎゅうにゅう
さばのたつたあげ
さといものごまあえ
かすみそしる りんご

しょうパン ぎゅうにゅう
ハンバーグ スライスチーズ(小中)
キャベツとコーンのソテー
ごぼうポタージュ ミニゼリー(幼)

カレーうどん ぎゅうにゅう
おにぎり ちくわのてんぷら
ほうれんそうとえのきのあえもの
かみかみくろまめ

ごはん ぎゅうにゅう
いわしのうめに
じゃりまめ
はくさいのみそしる みかん

あげパン ぎゅうにゅう
くらのケチャップに
マカロニとやさいのスープ
バナナ

ハヤシライス
ツナとキャベツのサラダ
いよかん
ぎゅうにゅう

コッペパン ぎゅうにゅう
キャベツいりオムレツ
こまつなとソーセージのソテー
ジュリエンスープ オレンジミニゼリー

ごはん ぎゅうにゅう
はくさいのクリームに
ジャガイモとはるさめのいためもの
りんご

まきずし
めざし ぎゅうにゅう
チンゲンサイのおかかあえ
すまじる せつぶんまめ

コッペパン ぎゅうにゅう
ほうれんそうのグラタン リンゴジャム
カリフラワーとハムのサラダ
はくさいスープ ヨーグルト(中)

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下さい。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

今年から中学校給食が始まりましたが、中学3年生に卒業までに食べたいメニューをアンケートしました。人気のあったメニューを1~3月にとり入れますので、楽しみに！

主食

- 1位 エビピラフ...5票
1位 クロワッサン...5票
3位 かやくごはん...4票

他に、ビビンバ、たらこすりかけごはん、白ごはん、黒糖パン、揚げパンなど

主菜

- 1位 UFO揚げ...11票
2位 ぐららのケチャップ煮...5票
3位 ハンバーグ...4票

他に、ポテトミートグラタン、鶏のから揚げ、ほっけ一夜干しなど

副菜

- 1位 ピリカマヨリ...14票
2位 じゃこピマン...5票
2位 わかめサラダ...5票

他に、モヤシサラダ、あげじゃが、ホトサラダ、切干大根の煮物など

汁物

- 1位 豚汁...10票
2位 わかめスープ...9票
3位 みそ汁...4票

他に、キムチスープ、コンポタージュ、ジュリエンスープ、春雨スープなど

デザート

- 1位 豆乳デザート...14票
2位 みかん...5票
3位 くるみもち...4票
ナタデココ、ヨーグルト...4票

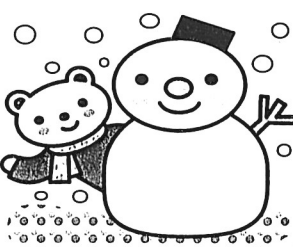
他に、冷凍パイン、ぜんざい、フルーツ白玉など



Table with 2 columns and multiple rows listing ingredients and their quantities. Includes items like 大豆まめごはん, えびの天ぷら, きんかん.

12

成人の日



13

Menu table for day 13: アジのフライ, ベーコンとじゃがいものスープ, ひじきずし(具), いかのつけ焼き.

14

Menu table for day 14: すじごはん(S), おおすび, おむすび, 豚汁.

15

Menu table for day 15: コッペパン, プロコリーのソーテー, ブラコリーのソーテー, ミニトマト, ネーブル.

19

Menu table for day 19: さばの竜田揚げ, かすみそ汁, 里芋のごま和え.

20

Menu table for day 20: ハンバーグ, ごぼうポタージュ, カレーうどん, 竹輪の天ぷら.

21

Menu table for day 21: いわしの梅煮, 白菜のみそ汁, 揚げパン, ぐららのケチャップ煮.

22

Menu table for day 22: マカロニと野菜のスープ, コッペパン, 揚げパン, ぐららのケチャップ煮.

26

Menu table for day 26: ハヤシライス(ルウ), ツナとキャベツのサラダ, キャベツ入りオムレツ.

27

Menu table for day 27: コッペパン, 小松菜とソーセージのソーテー, 白菜のクリーム煮.

28

Menu table for day 28: ごはん(M), ジャガ任と春雨の炒め物, まぎずし, めざし.

29

Menu table for day 29: コッペパン, ほうれん草のグラタン, カリフラワーとハムのサラダ.

【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、☆印は河南産です。 ※材料入荷の都合などに内容を変更する場合があります。ご了承ください。