

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。

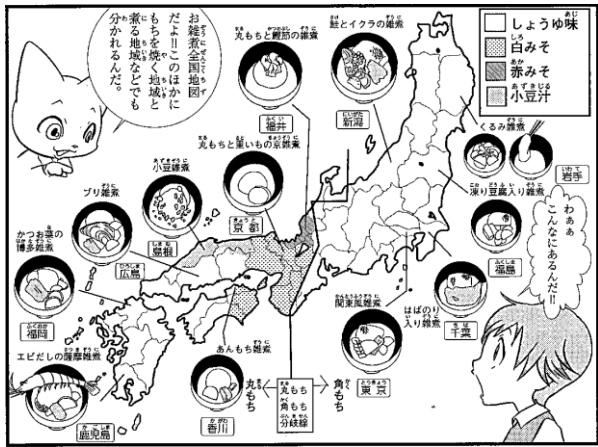


- 黒豆** まめ(まじめ)に働き、まめ(健康)に暮らせるように。
- 数の子** たまご(子)の数が多いことから、子だからめでたいいから宝に恵まれ代々栄えるように。
- 田作り(ごまめ)** こぞかな たんぼ(ひら)の小魚を田んぼの肥料にしたことから、豊作を願って。

- 昆布巻き** 「よろこぶ」の語呂合わせて縁起を担いだもの。
- エビ** 腰が曲がっている様子から、腰が曲がるまで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** お祝いのお水引を表し、縁起を担いだもの。
- 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。
- 里いも** 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** おおきな芽を伸ばすことから、芽がでるように。
- たたきごぼう** ごぼうの根は地中深く張ることから、家族・家業が土地に根を張り揺らがないように。
- 伊達巻き** 巻物(書物)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、めでたき、白は清浄、しんせい、いり、あらい、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。

お雑煮は地域で違いがありますね。おうちではどんなお雑煮を食べるかな？



11	エネルギー 850 kcal	たんぱく質 35.1 g	しつ 20.6 g	12	エネルギー 809 kcal	たんぱく質 32.0 g	しつ 16.8 g	13	エネルギー 879 kcal	たんぱく質 33.2 g	しつ 35.4 g
豆まめごはん♪ 牛乳 ささみの天ぷら きんかん かぼちゃの天ぷら 青菜のむらこ汁			おにぎり 牛乳 カレーうどん あじの磯辺揚げ 小松菜とえのきの和え物♪			コッペパン 牛乳 豚肉のカレーチーズ焼き ポテトサラダ ミネストラスープ♪ ヨーグルト					

16	エネルギー 894 kcal	たんぱく質 43.8 g	しつ 21.2 g	17	エネルギー 893 kcal	たんぱく質 26.5 g	しつ 12.4 g	18	エネルギー 793 kcal	たんぱく質 25.1 g	しつ 20.0 g	19	エネルギー 903 kcal	たんぱく質 40.4 g	しつ 24.8 g	20	エネルギー 749 kcal	たんぱく質 35.2 g	しつ 24.4 g
ひじきずし 牛乳 鶏肉の照り焼き なっぺの煮びたし ぜんざい♪			《震災献立》 おむすび 牛乳 ふかしも 豚汁♪ みかん			ごはん 牛乳 白菜のクリーム煮 ジャガイモと春雨の炒め物 りんご			たらこふりかけごはん 竹輪の天ぷら♪ 切干大根の煮物 小松菜のみそ汁 牛乳			米粉パン♪ 牛乳 キャベツ入りオムツ キャラメルパテ ブロッコリーのソテー にんじんポタージュ							

23	エネルギー 818 kcal	たんぱく質 24.7 g	しつ 26.0 g	24	エネルギー 862 kcal	たんぱく質 43.1 g	しつ 35.5 g	25	エネルギー 764 kcal	たんぱく質 35.7 g	しつ 18.9 g	26	エネルギー 865 kcal	たんぱく質 33.9 g	しつ 30.2 g	27	エネルギー 772 kcal	たんぱく質 34.4 g	しつ 21.1 g
ハヤシライス♪ ツナとキャベツのサラダ ネーブル 牛乳			コッペパン 牛乳 ハンバーグ スライスチーズ ほうれん草とコーンのソテー クラムチャウダー			ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 じゃり豆 豆腐とわかめのみそ汁			ごはん 牛乳 さばの塩焼き 里芋のごま和え♪ かすみそ汁			揚げパン♪ 牛乳 くじらのノルウェー煮♪ マカロニと野菜のスープ♪ バナナ							

30	エネルギー 804 kcal	たんぱく質 28.7 g	しつ 13.1 g	31	エネルギー 761 kcal	たんぱく質 27.3 g	しつ 22.9 g	
ごはん 牛乳 肉じゃが 白菜のごま和え みかん			コッペパン はっ酵乳 ケチャップフランク キャベツのカレーソテー かぼちゃポタージュ			<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 全国学校給食週間 1月24日~30日 </div> <p>戦争でとどえていた学校給食を再開することになり、昭和21年12月24日に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日が「全国学校給食週間」となりました。</p> <p>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、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、25日は郷土料理「じゃり豆」、27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」を実施します。お楽しみに!</p>		<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 思い出の給食アンケート </div> <p>中学3年生が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。♪のついた料理です。</p>

月 火 水 木 金

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。♪のついた料理です。

主食

- 1位 揚げパン... 5票
- 2位 ビビンバ... 4票
- 3位 米粉パン... 3票
- 3位 豆まめごはん... 3票

他に、
大の丸ライス、
白菜ラーメン、
ハヤシライス、
ミートスパゲティ、
など

主菜

- 1位 UFO揚げ... 3票
- 1位 肉団子のちみじ... 3票
- 1位 さばの竜田揚げ... 3票

他に、
鶏のから揚げ、
春巻き、豚カツ、
ハンバーグ、
じらの
ハシウエー煮、
など

副菜

- 1位 じゃこピーマン... 7票
- 2位 ピリカラきゅうり... 6票
- 3位 わかめサラダ... 5票

いせに、小松菜とえのきの和えもの、あげじゃが、
うずら卵と野菜の炒めもの、チンゲンサイのアーモンドあえ、
など

11	牛乳	12	おにぎり	牛乳	13	コッペパン	牛乳				
豆まめごはん♪ 米 78.0 黄 餅米 13.0 黄 味付け乾燥黒豆 9.1 赤 大豆 6.5 赤 突きこんにやく 52.0 緑 にんじん 19.5 緑 けずり節 1.3 だし昆布 0.1 淡口しょうゆ 5.9 自然塩 0.4 みりん 2.0 米白絞油 0.7 黄		ささみの天ぷら 鶏ささみ肉 50.0 赤 酒 4.0 自然塩 0.6 こしょう 0.1 小麦粉 18.0 黄 でんぶん 4.0 黄 ベーキングパウダー 0.2 米白絞油 4.0 黄		カレーうどん 冷凍うどん 80.0 黄 豚もも肉 10.0 赤 玉葱 60.0 緑 にんじん 26.0 緑 青ねぎ 5.0 緑 とうもろこし 0.5 緑 カレー粉 0.2 ターメリック 0.2 濃口しょうゆ 7.8 淡口しょうゆ 4.6 みりん 4.6 酒 2.0 でんぶん 3.5 黄 米白絞油 0.5 黄		あじの磯辺揚げ あじ 40.0 赤 小麦粉 5.0 黄 でんぶん 4.0 黄 あおさのり 0.1 赤 自然塩 0.2 ベーキングパウダー 0.1 米白絞油 4.0 黄		豚肉のカーチス焼き 豚ロース肉 50.0 赤 白ワイン 1.0 自然塩 0.2 こしょう 0.1 玉葱 20.0 緑 パセリ 0.5 緑 カレー粉 0.2 ターメリック 0.1 粉チーズ 5.0 赤 ナチュラルチーズ 3.5 赤 パン粉 3.5 黄 米白絞油 2.0 黄		ミネストラスープ♪ キャベツ ★ 26.0 緑 玉葱 26.0 緑 カットマト 19.5 緑 にんじん 13.0 緑 セロリ 6.5 緑 とうもろこし 13.0 淡口しょうゆ 2.6 自然塩 1.3 砂糖 1.3 黄 オリーブ油 0.7 黄 こしょう 0.1	
かぼちゃの天ぷら かぼちゃ 30.0 緑 小麦粉 12.0 黄 でんぶん 3.0 黄 自然塩 0.2 ベーキングパウダー 0.1 米白絞油 3.0 黄		青菜のおくら汁 鶏卵 13.0 赤 ほうれん草 ☆ 13.0 緑 えのきたけ 6.5 緑 けずり節 1.3 だし昆布 0.1 淡口しょうゆ 7.2 でんぶん 2.6 黄		小松菜とえのきの和え物♪ 小松菜 ☆ 39.0 緑 白菜 ★ 26.0 緑 えのきたけ 6.5 緑 淡口しょうゆ 2.6 みりん 2.6 しょうゆ 0.3 黄 煮干しだし 0.1		ヨーグルト 1個 赤 ポテトサラダ ジャがいも ★ 67.2 黄 ボンレスハム 7.2 赤 きゅうり 28.6 緑 にんじん 7.2 緑 玉葱 7.2 緑 レモン果汁 1.4 緑		ポテトサラダ ジャがいも ★ 67.2 黄 ボンレスハム 7.2 赤 きゅうり 28.6 緑 にんじん 7.2 緑 玉葱 7.2 緑 レモン果汁 1.4 緑			

16	牛乳	17	牛乳	18	牛乳	19	牛乳	20	牛乳										
すしごはん(S) ひじきずし 芽ひじき 4.7 緑 ちりめんじゃこ 6.5 赤 にんじん 7.0 緑 さやいんげん 2.6 緑 土しゅうが 0.9 緑 濃口しょうゆ 1.8 みりん 1.8 黄 砂糖 1.2 黄 酒 1.8 ごま油 1.3 黄 白ごま 2.3 黄 錦糸卵 11.7 赤		鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 60.0 赤 自然塩 26.0 赤 白ねぎ 1.0 土しゅうが 1.3 緑 酒 2.6 緑 濃口しょうゆ 5.2 砂糖 1.3 黄 でんぶん 0.7 黄 ごま油 0.7 黄		おむすび 塩ごはん 220 黄 自然塩 1.0 佃煮昆布 5.0 赤 焼きのり 1.5 赤		豚汁♪ ごぼう ★ 26.0 緑 里芋 ★ 39.0 黄 鶏もも肉 19.5 緑 豚もも肉 19.5 赤 にんじん 6.5 緑 白ねぎ 6.5 緑 けずり節 3.9 だし昆布 0.7 白みそ ★ 10.4 赤 赤みそ ★ 5.2 赤 ごま油 1.3 黄		白菜のクリーム煮 白菜 ★ 78.0 緑 チンゲンサイ 26.0 緑 鶏もも肉 26.0 赤 クリームコーン 13.0 緑 しめじ 6.5 緑 土しゅうが 0.5 緑 にんじん 0.3 緑 みりん 1.3 牛乳 52.0 赤 酒 2.6 自然塩 1.8 こしょう 0.1 米白絞油 0.7 黄 ごま油 0.7 黄 でんぶん 6.5 黄 とんこつ 13.0		じゃがいもと春雨の炒め物 ジャがいも ★ 78.0 黄 豚ひき肉 13.0 赤 緑豆春雨 6.5 黄 土しゅうが 0.3 緑 淡口しょうゆ 4.6 みりん 1.3 カレー粉 0.1 米白絞油 3.9 黄		たらこふりかけ たらこ 10.4 赤 糸こんにやく 19.5 緑 にんじん 19.5 緑 酒 1.0 淡口しょうゆ 1.0 黄 砂糖 0.3 黄 あおさのり 0.1 赤 ごま油 1.0 黄		竹輪の天ぷら♪ ちくわ 50.0 赤 小麦粉 10.0 黄 でんぶん 6.0 黄 自然塩 0.3 ベーキングパウダー 0.3 米白絞油 8.0 黄		キャベツ入りオムレツ キャベツ ☆ 46.6 緑 玉葱 13.3 緑 鶏卵 66.5 赤 米白絞油 0.9 黄 でんぶん 1.3 黄 自然塩 0.4 こしょう 0.1 トマトケチャップ 3.3 濃厚ソース 6.5		にんじんポタージュ にんじん 39.0 緑 玉葱 39.0 緑 さつまいも 26.0 黄 セロリ 6.5 緑 牛乳 52.0 赤 ボタージュの素 6.5 黄 オリーブ油 0.7 黄 自然塩 0.8 こしょう 0.1 とんこつ 10.4	
なっばの煮びたし 厚揚げ 26.0 赤 小松菜 ☆ 26.0 緑 白菜 ★ 32.5 緑 しめじ 6.5 緑 けずり節 3.9 だし昆布 0.7 淡口しょうゆ 7.8 みりん 1.3		みかん 1個 緑		りんご 1/4個 緑		切り干し大根の煮物 切り干し大根 6.5 緑 にんじん 3.9 緑 白みそ ★ 7.8 赤 赤みそ ★ 6.5 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.7		小松菜のみそ汁 小松菜 ☆ 39.0 緑 薄揚げ 13.0 赤 にんじん 6.5 緑 白みそ ★ 7.8 赤 赤みそ ★ 6.5 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.7		プロックリーのソテー プロックリー ★ 19.5 緑 キャベツ ☆ 26.0 緑 玉葱 6.5 緑 オリーブ油 0.7 黄 自然塩 0.7 黄 砂糖 0.3 黄 こしょう 0.1		キャラメルパテ 1個 黄							

23	牛乳	24	牛乳	25	牛乳	26	牛乳	27	牛乳										
ハヤシライス♪ 牛もも肉 19.5 赤 玉葱 78.0 緑 にんじん 19.5 緑 セロリ 6.5 緑 にんじん 1.3 緑 カットマト 39.0 緑 トマトケチャップ 10.4 小麦粉 5.9 黄 オリーブ油 1.3 黄 赤ワイン 2.6 濃厚ソース 2.6 ハド味噌 2.6 赤 ウスターソース 1.3 濃口しょうゆ 0.9 自然塩 0.7 砂糖 0.4 黄 ナツメグ 0.3 こしょう 0.1 米白絞油 2.6 黄 とんこつ 13.0		ツナとキャベツのサラダ ツナフレーク 13.0 赤 キャベツ ☆ 48.5 緑 きゅうり 2.6 緑 玉葱 13.0 緑 菜種サラダ油 2.0 黄 レモン果汁 1.3 緑 砂糖 1.3 黄 自然塩 0.4 洋からし 0.1 マヨネーズ 7.8 黄		ハンバーグ 豚ひき肉 78.0 赤 玉葱 58.5 緑 鶏卵 10.4 赤 自然塩 3.9 黄 ナツメグ 0.1 ナツメグ 0.1 赤ワイン 3.3 米白絞油 0.7 黄 トマトケチャップ 19.5 濃厚ソース 2.6		グラムチャウダー ジャがいも 19.5 黄 玉葱 19.5 緑 にんじん 10.4 緑 あさりむき身 6.5 赤 にんじん 0.2 赤 牛乳 39.0 赤 ボタージュの素 6.5 黄 白ワイン 5.2 白ワイン 1.3 黄 粉チーズ 1.3 黄 自然塩 0.3 こしょう 0.1 とんこつ 10.4		いわしのしょうが煮 いわし 40.0 赤 土しゅうが 2.6 緑 濃口しょうゆ 9.1 砂糖 6.5 黄		豆腐とわかめのみそ汁 豆腐 26.0 赤 干しわかめ 1.3 緑 青ねぎ 6.5 緑 薄揚げ 6.5 赤 白みそ ★ 10.4 赤 赤みそ ★ 5.2 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.7		さばの塩焼き さば 60.0 赤 大根 4.0 にんじん 4.0 豚もも肉 13.0 赤 白ねぎ 9.1 緑 薄揚げ 6.5 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.7		かすみそ汁 大根 ★ 39.0 緑 にんじん 13.0 緑 鶏もも肉 13.0 赤 白ねぎ 9.1 緑 薄揚げ 6.5 赤 けずり節 3.9 だし昆布 0.7 白みそ ★ 10.4 赤 赤みそ ★ 5.2 赤 酒 1.3 ごま油 0.7 黄		揚げパン♪ コッペパン 70.0 黄 グラニュー糖 5.2 黄 米白絞油 3.9 黄		マカロニと野菜のスープ♪ 玉葱 19.5 緑 にんじん 6.5 緑 キャベツ ☆ 19.5 緑 しめじ 6.5 緑 ホールコーン 13.0 緑 アルファベットマカロニ 13.0 黄 とんこつ 13.0 淡口しょうゆ 2.6 自然塩 0.9 オリーブ油 0.7 黄 こしょう 0.1	
ネーブル 1/4個 緑		ほうれん草とコーンのソテー ほうれん草 ☆ 26.0 緑 キャベツ ☆ 26.0 緑 ホールコーン 13.0 緑 米白絞油 1.0 黄 自然塩 0.3		スライスチーズ 1枚 赤		里芋のごま和え♪ 里芋 ☆ 39.0 黄 みりん 2.6 濃口しょうゆ 2.6 砂糖 1.6 黄 米白絞油 0.4 黄 煮干しだし 0.1 すりごま 2.6 黄		くじらのルウエー煮♪ くじら肉 52.0 赤 土しゅうが 0.7 緑 濃口しょうゆ 3.3 酒 0.1 でんぶん 9.1 黄 米白絞油 3.9 黄 ちくわ 13.0 赤 トマトケチャップ 6.5 ウスターソース 2.0 砂糖 1.3 黄		バナナ 1/2本 緑									

30	牛乳	31	牛乳				
肉じゃが 豚もも肉 32.5 赤 ジャがいも ★ 130 黄 玉葱 52.0 緑 糸こんにやく 39.0 緑 冷凍グリーンピース 6.5 緑 土しゅうが 1.3 緑 濃口しょうゆ 9.1 酒 5.2 みりん 3.9 砂糖 2.0 黄 けずり節 3.9 だし昆布 0.7 米白絞油 0.5 黄		白菜のごま和え 白菜 ★ 78.0 緑 にんじん 6.5 緑 濃口しょうゆ 2.6 みりん 2.6 煮干しだし 0.1 すりごま 2.6 黄		ケチャップフランク ポークフランク 50.0 赤 玉葱 20.0 緑 カットマト 20.0 緑 トマトケチャップ 20.0 ウスターソース 1.0 濃厚ソース 1.0 黄 砂糖 1.0 黄 米白絞油 0.3 黄		かぼちゃポタージュ かぼちゃ 52.0 緑 玉葱 39.0 緑 にんじん 13.0 緑 セロリ 6.5 緑 パセリ 6.5 緑 牛乳 39.0 赤 ボタージュの素 6.5 黄 オリーブ油 0.9 黄 自然塩 0.7 こしょう 0.1 とんこつ 10.4	
みかん ★ 1個 緑		キャベツのカーソテー キャベツ ☆ 44.2 緑 自然塩 0.6 カレー粉 0.2 ターメリック 0.1		汁もの 1位 豚汁... 9票 2位 わかめスープ... 5票 3位 キムチスープ... 4票		デザート 1位 豆乳デザート... 8票 2位 くるみもち... 6票 3位 フルーツ白玉... 4票	
他に、 里芋とえのきのおつゆ、 フラムチャウダー、かきたま汁 など		他に、 米粉豆腐ドーナツ、せんぱい、 すだちゼリー、いちご、オレンジゼリー、 みたらし団子、わらびもち 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。 ※材料入荷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。