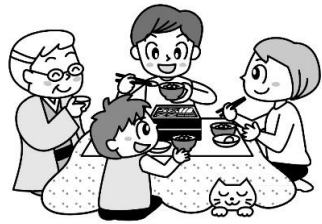


月 火 水 木 金

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** 大きな芽を伸ばすことから、芽が出るように。
- 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、めでたさ、白は清浄、しんがいの色を表す。
- きんとん** 黄金に見立て、金運に恵まれるように。

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。♪のついた料理です。



全国学校給食週間

戦後、昭和21年12月24日にアメリカからの給食用物資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。  
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」、26日に樓かしの献立として「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!

10	エネルギー	たんぱく質	しつ	11	エネルギー	たんぱく質	しつ	12	エネルギー	たんぱく質	しつ
	865 kcal	36.5 g	21.0 g		844 kcal	34.0 g	17.7 g		854 kcal	33.5 g	32.1 g

10 エネルギー 865 kcal たんぱく質 36.5 g しつ 21.0 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  
青菜のむらも汁

11 エネルギー 844 kcal たんぱく質 34.0 g しつ 17.7 g

カレーうどん♪ おにぎり  
あじの磯辺揚げ  
里芋のごま和え  
牛乳

12 エネルギー 854 kcal たんぱく質 33.5 g しつ 32.1 g

黒糖パン 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

15	エネルギー	たんぱく質	しつ	16	エネルギー	たんぱく質	しつ	17	エネルギー	たんぱく質	しつ	18	エネルギー	たんぱく質	しつ	19	エネルギー	たんぱく質	しつ
	880 kcal	40.4 g	18.9 g		819 kcal	42.9 g	34.4 g		844 kcal	29.5 g	12.3 g		873 kcal	35.2 g	25.2 g		744 kcal	34.3 g	24.2 g

15 エネルギー 880 kcal たんぱく質 40.4 g しつ 18.9 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♪

16 エネルギー 819 kcal たんぱく質 42.9 g しつ 34.4 g

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♪

17 エネルギー 844 kcal たんぱく質 29.5 g しつ 12.3 g

《震災献立》  
おむすび 牛乳 みかん♪  
ふかしいも 豚汁♪  
救給ゴロゴロ野菜の煮物

18 エネルギー 873 kcal たんぱく質 35.2 g しつ 25.2 g

たらこふりかけごはん♪  
竹輪の天ぷら  
切り干し大根の煮物  
小松菜のみそ汁 牛乳

19 エネルギー 744 kcal たんぱく質 34.3 g しつ 24.2 g

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

22	エネルギー	たんぱく質	しつ	23	エネルギー	たんぱく質	しつ	24	エネルギー	たんぱく質	しつ	25	エネルギー	たんぱく質	しつ	26	エネルギー	たんぱく質	しつ
	854 kcal	24.4 g	25.0 g		757 kcal	29.9 g	11.6 g		786 kcal	24.9 g	19.3 g		775 kcal	38.7 g	19.3 g		771 kcal	34.4 g	21.1 g

22 エネルギー 854 kcal たんぱく質 24.4 g しつ 25.0 g

ハヤシライス  
ツナとキャベツのサラダ  
みかん♪  
牛乳

23 エネルギー 757 kcal たんぱく質 29.9 g しつ 11.6 g

ごはん♪ 牛乳  
肉じゃが  
小松菜とえのきの和え物♪  
ネーブル

24 エネルギー 786 kcal たんぱく質 24.9 g しつ 19.3 g

ごはん 牛乳  
白菜のクリーム煮  
じゃがいもと春雨の炒め物  
りんご

25 エネルギー 775 kcal たんぱく質 38.7 g しつ 19.3 g

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

26 エネルギー 771 kcal たんぱく質 34.4 g しつ 21.1 g

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

29	エネルギー	たんぱく質	しつ	30	エネルギー	たんぱく質	しつ	31	エネルギー	たんぱく質	しつ
	844 kcal	35.5 g	29.3 g		835 kcal	32.4 g	35.2 g		740 kcal	32.9 g	17.4 g

29 エネルギー 844 kcal たんぱく質 35.5 g しつ 29.3 g

ごはん 牛乳  
さばの塩焼き  
白菜のごま和え  
かすみぞ汁

30 エネルギー 835 kcal たんぱく質 32.4 g しつ 35.2 g

オーリーブパン 牛乳  
チリコンカーン  
ブロッコリーのサラダ  
みかんゼリー

31 エネルギー 740 kcal たんぱく質 32.9 g しつ 17.4 g

ごはん 牛乳  
チキンアドボ  
シニガン  
バナナの天ぷら

1/31 小学3年 道徳「マサラップ」より

### フィリピン料理献立

道徳の教科書に出てくる給食メニューです。「アドボ」も「シニガン」も「バナナの天ぷら」も、フィリピンでよく食べられている料理だそうです。どんな料理か楽しみですね♪ 少しだけヒントを…「アドボ」は酢(す)やんにくであじつけたにもの。「シニガン」はやさいたっぷりのスープ。興味のあるひとは、インターネットで調べてみましょう。そして「マサラップ」とは? その言葉、聞いてみたいな～

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。

Table with 5 columns (10-14, 15-19, 22-26, 29-31) and multiple rows of food items and their quantities. Includes sub-sections like '豆まめごはん', 'カレーうどん', '豚肉のステーキ', etc.

【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。