

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)の数が多ことから、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、腰がま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 いわ お祝い水引を表し、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 おや 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、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 ままもの(しよつ)に見立て、知識やきよらふ(書物)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 おうごん(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			
10	エネルギー 674 kcal	たんぱく質 26.5 g	しつ 17.2 g
11	エネルギー 661 kcal	たんぱく質 30.1 g	しつ 17.0 g
12	エネルギー 664 kcal	たんぱく質 28.0 g	しつ 26.7 g

15	エネルギー 701 kcal	たんぱく質 32.9 g	しつ 16.4 g	16	エネルギー 606 kcal	たんぱく質 31.5 g	しつ 24.9 g	17	エネルギー 703 kcal	たんぱく質 25.4 g	しつ 11.3 g	18	エネルギー 647 kcal	たんぱく質 26.0 g	しつ 18.8 g	19	エネルギー 630 kcal	たんぱく質 28.7 g	しつ 20.3 g
----	-------------------	-----------------	--------------	----	-------------------	-----------------	--------------	----	-------------------	-----------------	--------------	----	-------------------	-----------------	--------------	----	-------------------	-----------------	--------------

22	エネルギー 696 kcal	たんぱく質 20.2 g	しつ 21.1 g	23	エネルギー 607 kcal	たんぱく質 24.4 g	しつ 10.5 g	24	エネルギー 628 kcal	たんぱく質 20.7 g	しつ 16.5 g	25	エネルギー 641 kcal	たんぱく質 33.1 g	しつ 18.0 g	26	エネルギー 619 kcal	たんぱく質 27.6 g	しつ 17.8 g
----	-------------------	-----------------	--------------	----	-------------------	-----------------	--------------	----	-------------------	-----------------	--------------	----	-------------------	-----------------	--------------	----	-------------------	-----------------	--------------

29
 エネルギー 688 kcal | たんぱく質 29.3 g | しつ 25.4 g |

30
 エネルギー 668 kcal | たんぱく質 25.8 g | しつ 28.5 g |

31
 エネルギー 612 kcal | たんぱく質 27.2 g | しつ 15.7 g |

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～

各校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

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 quantities. Each cell contains a menu for a specific day, listing items like '豆まめごはん', 'カレーうどん', '豚肉の照り焼き', etc., with their respective amounts and nutritional codes (e.g., 赤, 黄, 緑).

【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。