

1月給食だより

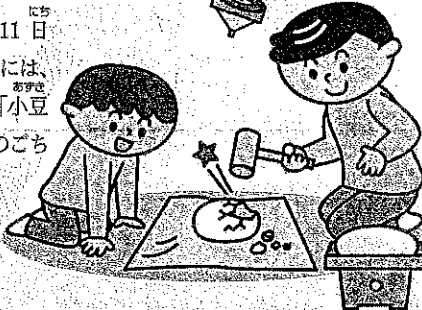
令和4年度 1月
岩出市学校給食共同調理

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

新年の無病息災を願う正月行事

正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べ、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のこうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりな行事食です。

また、鏡開きでは、歳神様にお供えていた鏡もちを下げて、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きのもちを小正月の小豆がゆに入れることもあります。




七草がゆ

春の七草「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆ。

1月7日の早朝（または前日夜）に、まな板の上で七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なすな 唐土の鳥が 日本に 渡らぬ先に…」などと七草ばやしを唱える風習があります。


※歌詞は地域や家庭によって異なります。



小豆がゆ

赤い色が邪気（病気や災難など）を払うとされる小豆を入れたおかゆ。

無病息災を願い、小正月の朝に家族全員でいただきます。小正月には、やぐらを組んで正月飾りや書き初めなどを燃やす「どんど焼き」や「左義長」などと呼ばれる伝統行事もあります。



《 1月使用予定の地元食材 》

みそ、なばな、クレソン、黒あわびたけ、キャベツ、白菜、小松菜、チンゲンサイ、水菜、大根、かぶ、ねぎ、長ねぎ、みかん、いちご



1月の献立より

1月は、各地の郷土料理を多く取り入れています。



「いちご」

・・・ハウス栽培のいちごは、この時期に旬を迎えます。和歌山県オリジナル品種の「まりひめ」を予定しています。

「正月献立」

・・・和歌山県で昔から食べられている雑煮で新年を祝います。味付のりは、卯年のデザインがされています。さけの焼き漬は新潟県の郷土料理で、焼いたさけを醤油ダレに漬け込む料理です。

「とんかつ・みそソース(小袋)」

・・・三重県や愛知県で食べられている「みそカツ」の味が、とんかつにみそソースをかけることで味わえます。

全国学校給食週間(1/24~30)中のメニュー

「のっぺ」

・・・紀ノ川流域の郷土料理です。大根、里芋、人参などを使った煮物で、大晦日や節分などによく食べられます。それぞれの家庭によって加える材料が少しずつ異なり、家ごとの味を作りあげています。

「くしらの電田揚げ」(和歌山県からの食材提供)

・・・和歌山県の伝統食材である「鰯肉」を電田揚げにします。県内には、鰯にまつわる祭りや伝統芸能、食文化が残されています。太地町では、今なお小型鰯類を対象とした漁業が行われており、地域の人が生きていくための産業として欠かすことのできないものとなっています。「くしらの電田揚げ」は、給食ではとても人気のメニューです。

「さんか焼き」

・・・千葉県産の郷土料理です。千葉県の房総半島の海でとれたアジやサンマを漁師たちが船の上でみそと一緒に細かくたたき「なめろう」という料理を作りました。漁師は山へ仕事に行くときには、アワビのからにあまった「なめろう」を入れて持っていき、山小屋で蒸したり焼いたりして食べました。山の家で食べた料理ということで、この料理を「山家焼き」と呼ぶようになりました。給食ではハンバーグのように作られています。


「なばなのサラダ」

・・・去年好評だった岩出市特産のなばなを使ったサラダです。なばな農家さんおすすめ料理です。

「ささかまほこの磯辺揚げ、ずんだもち」

・・・宮城県の名物笹かまほこを使った磯辺揚げと、郷土料理のずんだもちです。ずんだもちは、枝豆の餡にもちをからめたお菓子です。ずんだもちは、給食センターで手作ります。

1月分予定献立表

月	火	水	木	金
9 成人の日 	10 牛乳 パン ワンダンスープ ワンタン ぶたにく とりにく たまねぎ キャベツ もやし にんじん ※あげぶたにくのケチャップあん ※ぶたにく かたくりこ ケチャップ みかん	11 牛乳 おやごどん ごはん とりにく たまご かまぼこ たまねぎ かぶのりんごすあえ かぶ きゅうり にんじん りんごす	12 牛乳 ごはん ※あじつけのり ぞうに もち さといも きんときにんじん だいこん みずな さけのやきつけ さけ しょうゆ	13 牛乳 けんりょうパン ※ミルクココア ごぼうスパゲッティ スパゲッティ ぶたにく ベーコン ごぼう にんじん キャベツ なばな イタリアンサラダ ハム キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ
16 牛乳 ごはん ひじきのごもくに とりにく ひじき あぶらあげ だいず ほねこ だいこん にんじん さげのゆずみそだれかけ さげ みそ ゆず さとう ※とうにゅうプリンタルト	17 牛乳 ※チョコチップパン ふゆやさいのスープ ベーコン かぶ ほうれんそう にんじん たまねぎ ※マヨたまサラダロール	18 牛乳 カレーライス ごはん きゅうり ぶたにく たまねぎ にんじん フルーツヨーグルトあえ みかん パイ もも	19 ※ヨーグルト ※けんりょうさけわかめごはん しおラーメン ラーメン ぶたにく かまぼこ キャベツ もやし にんじん ねぎ コーン にんにく ※ぎょうざ(2こ)	20 牛乳 パン ※いちごミックスジェム しろいんげんまめのポターージュ ベーコン しろいんげんまめ じゃがいも たまねぎ にんじん ハーブチキン とりにく にんにく パザル
23 牛乳 ごはん かすじる ぶたにく あぶらあげ だいこん にんじん こんにゃく えのきたけ ※とんかつ ※みそソース 「みそカツ」は、みえけんやあいぢけんで作られています。	24 牛乳 ごくとろパン ポークシチュー ぶたにく だいず じゃがいも たまねぎ にんじん なばなのサラダ ハム ひじき たまご ※マヨネーズクラス1ぼん	25 牛乳 ごはん ※ミルクココア のっぺ とりにく ころやどうふ ちくわ だいこん にんじん こんにゃく くじらのたつたあげ(4こ) くじら しょうが にんにく こしょう しょうゆ	26 牛乳 ※かやくごはん ぶたじる ぶたにく きつまいも たまねぎ にんじん だいこん ※さんがやき 「わかやきけん」のきょうどりょうり 「ちりけん」のきょうどりょうり	27 牛乳 パン ※チルドチョコ チリコンカン ぶたにく ミックスビーンズ たまねぎ にんじん しめじ トマト ケチャップ カレーこ さとう ごんにゃくとかいそうのサラダ かいそう こんにゃく きゅうり
30 牛乳 ごはん すきやきに きゅうり ぶたにく どうふ はくさい たまねぎ えのきたけ ※さかさかまぼこのいそべあげ ※さかさかまぼこ ※あおのり ※てづくりすんだもち(2こ) ※じゅがもち ※あおだいず	31 牛乳 パン ポトフ ウインナー だいこん はくさい にんじん チンゲンサイ スラッピージョー ぶたにく だいず にんじん たまねぎ セロリ トマト パンこ いちご(2こ)	<p>1月24日～30日は、全国学校給食週間!</p> <p>あけましておめでとうございます。今年も、力を合わせて安心・安全で、よりいっそうおいしい給食を作るよう努力してまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。</p> <p>1月24日～30日は、「全国学校給食週間」です。1月の給食には、和歌山県を始め新潟県、宮城県、千葉県などの郷土料理が登場します。給食で、全国の味めぐりを楽しくしましょう!</p>		

□・・・き(ねつやちからのもとになる) ○・・・あか(ち、にく、ほねをつくる) ☆・・・みどり(からだのちよろしをととのえる)

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。
* 1月分の給食費引当額とは、2月10日(金)になりますので、よろしくお願ひします。
* 米類の方については、和歌山簡易裁判所に支払督促申立を行ないますので、ご注意ください。

いよいよ、今年も、岩出市産野菜が使われている日には、ぞうへいちゃんイラストをのせていきます。本手になっている野菜が岩出市産のもので、

日	曜	献立名	
10	火	パン ワンタンスープ 揚げ豚肉のケチャップあん みかん	牛乳 パン(小麦) ワンタンスープ{ワンタン(小麦) 豚 鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)} 揚げ豚肉のケチャップあん{豚(小麦 乳 大豆 豚)} みかん(無)
11	水	親子丼 かぶのりんご酢あえ	牛乳 親子丼{鶏 卵 調味料(小麦 大豆)} かぶのりんご酢あえ{調味料(りんご 小麦 大豆)}
12	木	ごはん 味付のり 雑煮 さけの焼き漬け	牛乳 味付のり(無) 雑煮{油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)} さけの焼き漬け{さけ 調味料(小麦 大豆)}
13	金	減量パン ミルメークココア ごぼうスパゲッティ イタリアンサラダ	牛乳 パン(小麦) ミルメークココア(大豆) ごぼうスパゲッティ{スパゲッティ(小麦) 豚 ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆)} イタリアンサラダ{ハム(卵 乳 豚 大豆)}
16	月	ごはん ひじきの五目煮 さばのゆずみそだれかけ 豆乳プリンタルト	牛乳 ひじきの五目煮{鶏 油揚げ(大豆) 大豆 調味料(小麦 大豆)} さばのゆずみそだれかけ{さば 調味料(大豆)} 豆乳プリンタルト(大豆)
17	火	チョコチップパン 冬野菜のスープ マヨたまサラダロール	牛乳 チョコチップパン(小麦 大豆 乳) 冬野菜のスープ{ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} マヨたまサラダロール(卵 乳 小麦 大豆 鶏 豚 りんご ゼラチン)
18	水	カレーライス フルーツヨーグルトあえ	牛乳 カレーライス{牛 豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} フルーツヨーグルトあえ{もも ホイップクリーム(乳 大豆) ヨーグルト(乳)}
19	木	減量さけわかめごはん 塩ラーメン ぎょうざ(2個)	ヨーグルト さけわかめごはん(さけ) ヨーグルト(乳 ゼラチン) 塩ラーメン{中華麺(小麦) 豚 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)} ぎょうざ(小麦 ごま 大豆 鶏 豚)
20	金	パン いちごミックスジャム 白いんげん豆のポターージュ ハーブチキン	牛乳 パン(小麦) いちごミックスジャム(りんご) 白いんげん豆のポターージュ{ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 豆乳(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 乳)} ハーブチキン{鶏}
23	月	ごはん かす汁 とんかつ みそソース(小袋)	牛乳 かす汁{豚 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)} とんかつ{豚 大豆 卵 小麦} みそソース(大豆 ごま)
24	火	黒糖パン ポークシチュー なばなのサラダ(マヨネーズクラス1本)	牛乳 黒糖パン(小麦) ポークシチュー{豚 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} なばなのサラダ{ハム(卵 乳 豚 大豆) 卵} マヨネーズ(卵 大豆 りんご)
25	水	ごはん ミルメークココア のっぺ くじらの竜田揚げ(4個)	牛乳 ミルメークココア(大豆) のっぺ{鶏 高野豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)} くじらの竜田揚げ{調味料(大豆 小麦)}
26	木	かやくごはん 豚汁 さんが焼き	牛乳 かやくごはん(小麦 大豆 鶏) 豚汁{豚 調味料(大豆 さば)} さんが焼き(小麦 大豆 豚)
27	金	パン チルドチョコ チリコンカン こんにやくと海藻のサラダ	牛乳 パン(小麦) チルドチョコ(大豆 乳) チリコンカン{豚 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} こんにやくと海藻のサラダ{調味料(小麦 大豆)}
30	月	ごはん すき焼き煮 ささかまぼこの磯辺揚げ 手作りずんだもち(2個)	牛乳 すき焼き煮{牛 豚 麩(小麦) 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)} ささかまぼこの磯辺揚げ{ささかまぼこ(大豆 卵) 小麦} 手作りずんだもち{大豆}
31	火	パン ポトフ スラッピージョー いちご(2個)	牛乳 パン(小麦) ポトフ{ウインナー(豚) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} スラッピージョー{豚 大豆 パン粉(小麦 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} いちご(無)

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料28品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイ 牛肉 くるみ アーモンド
さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン パナナ ごま カシューナッツ

* 牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。

* (無)・・・対象原材料28品目が食品に含まれていないことを意味します。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載していません。

* 一部 商品名を載せています。