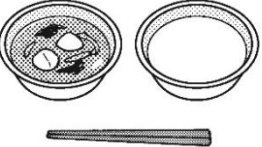
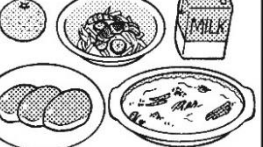



給食だより 1月

令和5年1月10日
足立区立北三谷小学校
校長 村松 治
栄養士 丸 朋子

新年あけましておめでとうございます。年末年始はどのように過ごしましたか？正月料理であるおせち料理や雑煮にはそれぞれに由来があり、様々な願いが込められています。今年の目標を決め、これから頑張る人も、目標達成に向けてすでに動き出している人も、気持ちを新たに、晴れやかなスタートが切れますように！

おにぎりから始まった学校給食

明治22年 (1889年)	昭和22年 (1947年)	昭和58年 (1983年)	現在 (2023年)
 <ul style="list-style-type: none"> おにぎり 塩さけ 菜の漬物 	 <ul style="list-style-type: none"> ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー 	 <ul style="list-style-type: none"> ツイストパン 牛乳 卵とほうれん 	 <ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 豆腐のハンバーグ あえ物 みそ汁 みかん
<p>学校給食は、明治22年(1889年)に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に、無償でおにぎりなどを提供したことが始まりです。</p>		<p>そうのグラタン</p> <ul style="list-style-type: none"> えびのサラダ くだもの(みかん) 	

1月24日～1月30日 全国学校給食週間

もいもい給食ウィーク

全国学校給食週間にあわせて北三谷小では23日～27日の一週間、もりもり給食ウィークを実施します。各クラスが自分たちで決めためあてに向かって取り組む一週間です。この期間は目標達成に向けてできることを、みなさんひとりひとりが考えてみましょう。特色あるメニューもお楽しみに！

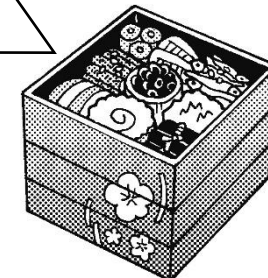


1月行事食あれこれ



おせち料理・雑煮

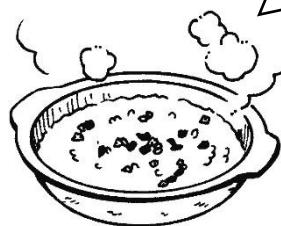
正月は幸せや豊作をもたらすその年の神様を迎える年中行事として、昔から大切に祝われてきました。おせち料理には年神様をもてなして、共にいただくものとして、さまざまな意味や願いが込められています。また、雑煮には家庭や地域によってもちの形や味、材料などに違いがあります。



七草がゆ

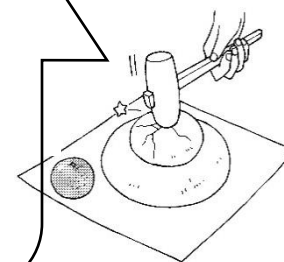
1月7日は「人日の節句」といい五節句のひとつです。この日の朝に春の七草の入った七草がゆを食べて、1年間病気をせず、健康でいられることを祈ります。

春の七草とは「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すすしろ」という7つの縁起のよい野菜です。めずらしいものばかりに見えますが、「すすな」は「かぶ」、「すすしろ」は「だいこん」の別の呼び方です。



鏡もち

丸く平たいもちを重ねた鏡成ちは、年神様にお供えするものです。家庭で用意する場合、もちの上にみかんを飾ることも多いですが、正式には「だいたい」という果実を飾ります。だいたいは冬が過ぎても実が落ちないため、「代々(だいたい)家が繁栄するように」という願いが込められています。



クイズ

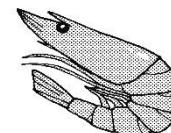
おせち料理には、いろいろな願いが込められています。それぞれ、どんな願いが込められているのでしょうか？

黒豆

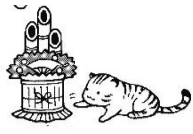


- ①まめに喜らせるように
- ②お金に困らないように
- ③勉強がよくできるように

えび



- ①商売繁盛
- ②交通安全
- ③長寿



1月の給食予定献立表



日	曜	飲み物	献立名	赤血や肉になる	黄熱や力のもとになる	緑体の調子をととのえる	一口メモ
11	水	牛乳	【あけましておめでとうメニュー】 わかめごはん、干草焼き、紅白なます、七草雑煮汁	牛乳、わかめ、とり肉、たまご、大豆、ちりめん	米、ごま、砂糖、油、白玉粉	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、大根、せり、かぶ、かぶの葉、長ねぎ	あけましておめでとうございませう！今年も健康で元気に過ごそう。
12	木	牛乳	カレーミートライス、ごまツナサラダ みかん	牛乳、豚肉、レバー、レンズ豆、ツナ	米、油、小麦粉、バター、油、ごま油、砂糖、黒ごま	にんじん、ピーマン、にんいく、しょうが、セロリー、キャベツ、小松菜、みかん	食べることに集中して、静かに食べましょう。
13	金	牛乳	麻婆豆腐丼、大根ツナサラダ	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、海藻ミックス、ツナ	米、米粒麦、油、砂糖、ごま油、でんぷん、砂糖	にんじん、竹の子、長ねぎ、玉ねぎ、にんにく、しょうが、干ししいたけ、にら、大根、小松菜、キャベツ	冬が旬の大根は保温性が高く、体を温めてくれるといわれています。
16	月	牛乳	きな粉揚げパン、肉団子スープ、野菜サラダ	牛乳、きな粉、豚肉、たまご	ミルクパン、砂糖、油、白ごま、でんぷん、春雨、ごま油、じゃが芋	長ねぎ、しょうが、にんじん、もやし、えのきたけ、小松菜、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	きな粉は大豆を乾燥させ、炒ってからすりつぶして粉にしたものです。
17	火	牛乳	たまごとうどん、ミックスサラダ、 パインケーキ	牛乳、鶏肉、油あげ、たまご、チーズ	うどん、でんぷん、じゃがいも、油、砂糖、バター、小麦粉	にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、ホールコーン、パイン缶	うどんなどの麺類は消化が早く、すぐに体のエネルギーにかわります。
18	水	牛乳	メキシカンライス、シーフードサラダ、 豆と野菜の具だくさんスープ	牛乳、鶏肉、ウインナー、えび、いか、大豆、ベーコン	米、油、オリーブ油、砂糖	ホールコーン、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、レモン果汁、セロリー、小松菜	メキシカンとはメキシコの意味です。どんな味がするのでしょうか。
19	木	牛乳	ごはん、鯖の西京焼き、ひじきの煮物、 沢煮椀	牛乳、さわら、みそ、ひじき、油あげ、大豆、豚肉	米、砂糖、油	こんにゃく、しょうが、にんじん、竹の子、えのきたけ、長ねぎ、ごぼう、大根	沢煮椀の沢は「具沢山の」という意味があり、汁物や煮物料理のことです。
20	金	牛乳	エビクリームライス、フレンチサラダ、 おかしなおかしな生たまご	牛乳、鶏肉、えび、生クリーム	米、バター、油、小麦粉、砂糖	寒天、にんじん、玉ねぎ、えりんぎ、パセリ、キャベツ、きゅうり、もやし、りんご果汁、あんず缶	おかしなおかしな生たまごは、ゼリーと果物で作るデザートです。
23	月	牛乳	ツナコッペ、小松菜シチュー、 しょうゆドレッシングサラダ	牛乳、ツナ、チーズ、ベーコン、鶏肉、生クリーム	コッペパン、マヨネーズ、じゃが芋、油、バター、小麦粉、砂糖	玉ねぎ、パセリ、にんじん、マッシュルーム、小松菜、キャベツ、きゅうり、もやし	もりもり給食ウィークが始まります！目標達成にむけて頑張ろう！
24	火	牛乳	ごはん、おかかたくあん、 磯おひたし、豚汁	牛乳、かつお節、さけ、のり、豚肉、豆腐、油あげ、みそ	米、油、白ごま、里芋、こんにゃく	たくあん、キャベツ、もやし、にんじん、小松菜、ごぼう、大根、長ねぎ	学校給食の始まりの日、当日は、おにぎり、焼き魚、つけものだったそう。
25	水	牛乳	セサミコッペパン、ポークビーンズ、 れんこんチップサラダ、	牛乳、大豆、いんげん豆、豚肉	セサミパン、油、砂糖、ごま油、じゃが芋	れんこん、にんじん、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、さやいんげん	れんこんは切り方でホクホク、シャキシャキいろんな食感が楽しめます。
26	木	牛乳	長崎ちゃんぽん、キャラメルポテト	牛乳、豚肉、えび、かまぼこ	蒸し中華麺、油、ごま油、さつま芋、砂糖、バター	にんじん、竹の子、もやし、キャベツ、干ししいたけ、長ねぎ、にんにく、しょうが	「長崎ちゃんぽん」は長崎県の名物料理です。
27	金	牛乳	ごはん、骨太ふりかけ、親子煮、 野菜とツナのごま酢あえ、いちご	牛乳、ちりめんじゃこ、かつお節、塩昆布、鶏肉、たまご、ツナ	米、白ごま、砂糖、じゃが芋、油	こんにゃく、にんじん、玉ねぎ、小松菜、キャベツ、もやし	もりもり給食ウィーク最終日！みなさん目標は達成できましたか？
30	月	牛乳	焼きカレーパン、ポトフ、ごまだれサラダ	牛乳、豚肉、大豆、たまご、ベーコン、わかめ	丸パン、でんぷん、パン粉、じゃが芋、油、砂糖、練りごま、ごま油、白ごま	玉ねぎ、にんじん、ほうろく、白菜、大根、ぶなしめじ、キャベツ、もやし、きゅうり	焼きカレーパンは、パンにカレー味の具を挟んで焼いています。
31	火	牛乳	ごはん、キムムッチ、ししゃもの磯辺揚げ おひたし、豆乳汁	牛乳、のり、ししゃも、たまご、青のり、油あげ、豆腐、みそ、豆乳	米、ごま油、白ごま、砂糖、小麦粉、じゃが芋	にんにく、キャベツ、小松菜、にんじん、えのきたけ、長ねぎ	ごはんとおかずを交互に、バランスよく食べ進めてみよう！

もりもり給食ウィーク

今月の給食目標

「気持ちよく食べましょう」

- ・食事中は食べることに集中しよう！
- ・放送のある時は、しっかり聞きましょう！



今月の平均エネルギー 600kcal
今月の平均タンパク質 25.5g

*一部献立を変更することがありますのでご了承ください。