



令和 5 年 1 月 定時制給食予定献立表



月 9	火 10	水 11	木 12	金 13
成人の日	定時制休業日	菜飯 牛乳 鶏肉の照り焼き 紅白なます 厚焼玉子 すまし汁	ご飯 牛乳 鱈のみぞれ煮 ごまみそ和え かきたま汁	ご飯 ジョア 豚肉のピカタ マカロニサラダ ミネストローネ
16	17	18	19	20
ご飯 牛乳 ハンバーグ マスタードサラダ クラムチャウダー	定時制休業日	スタミナ豚丼 牛乳 マヨおかか和え 五目スープ ブルーベリーゼリー	ご飯 牛乳 スペイン風オムレツ ツナマヨ和え トマトスープ	ご飯 牛乳 鮭の味噌焼き 五目きんぴら 味噌汁
23	24	25	26	27
カレーライス 牛乳 海藻サラダ コンソメスープ	二色揚げパン 牛乳 筑前煮 ニラ玉スープ	ご飯 牛乳・ミルメーク 豚肉の生姜焼き わさびマヨ和え 味噌汁	ご飯 牛乳 さばの味噌煮 五目和え すいとん汁	中華丼 牛乳 中華和え ワンタンスープ
30	31			
ご飯 牛乳 鶏肉の塩麹焼き かまぼこ入り三色サラダ けんちん汁	ご飯 牛乳 ビーフシチュー ポテトサラダ 野菜スープ			

※予定している献立は学校行事や食材の都合等で変更になることがあります。

1 月 分 平 均 栄 養 量 819 kcal 食塩相当量 2.5 g



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」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそ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、なずな、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、まな板の上に七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なずな 唐土の鳥が 日本の国に 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。



冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。