

1月

給食だより

No.19
令和7年1月14日

もぐもぐ★ランチ



「給食カレンダー」

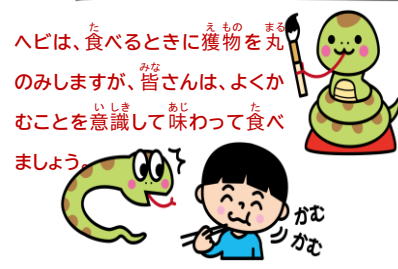
大仙市仙北学校給食センター
「もぐもぐランチ HOUSE」

月	火	水	木	金
<p>にじゅうしせつき 二十四節気 1月5日 「小寒」</p> <p>この日は寒の入り。寒さはこれから本番。池や川の氷も厚みを増す頃。寒中見舞いを出す時期。</p> <p>1月20日 「大寒」</p> <p>一年中で最も寒さが厳しい時季。「大寒」は、一年で最も寒い日の意味で、その日1日だけをいいます。逆の見方をすれば、これからは暖かくなるということ。春はもう目前。</p>	<p>14日</p> <p>チキンハヤシライス 牛乳 ひじきサラダ シークワサーゼリー※</p> <p>※シークワサーは沖縄を代表するくだもで、正式な名前は平実（ヒラミ）シモンというのだそう。シークワサーは沖縄の方言で「シー」は「酸い」、「クワス」は「食わし」の事で、『シークワサー』は『酸食わし』という意味だそうです。</p>	<p>15日</p> <p>ごはん 牛乳 やわらか蒸し鶏 キャベツのたくあん和え※ 切干大根のみそ汁</p> <p>※キャベツは、世界最古の野菜の一つでヨーロッパ原産です。日本で一般的に食べられるようになったのは、明治時代からです。キャベツに含まれるビタミンUは別名キャベジンと言われ、胃腸の健康を保つ効果があります。</p>	<p>16日</p> <p>ごはん 牛乳 なかよし春巻※ チンジャオロース モロヘイヤとなめこのスープ</p> <p>※春巻はしゅうまいや肉まんとならぶ中国の点心料理のひとつです。立春の頃に、新芽が出た野菜を具として食べられたことから春巻という名前になったと言われています。</p>	<p>17日</p> <p>背割りのコッペパン 牛乳 ホットドックハンバーグ 焼きそば 豆腐と長ねぎのスープ※ ベビーチーズ（中のみ）</p> <p>※長ねぎにはビタミン類が多く、体の調子を整えてくれます。また、長ねぎに多く含まれる硫化アリルは、血行を良くして体を温め、疲労回復に役立つビタミンB1の吸収を高めます。</p>
<p>20日 ※高梨小：5松なし、6松なし、6竹なし</p> <p>ごはん 牛乳 いわしおろし煮 塩とろみ炒め 豚汁※</p> <p>※豚肉は、牛肉や鶏肉に比べて、ビタミンB1という栄養が多く含まれています。ビタミンB1は、脳や神経にとっても大切なもので、不足するとイライラしたり、集中力や記憶力が低くなったりします。</p>	<p>21日</p> <p>もずく丼 牛乳 にんじんしりしり 白菜のみそ汁※ 野菜果実ゼリー</p> <p>※白菜は、冬を代表する野菜です。寒さが厳しくなると、白菜の芯の部分が甘くなって、おいしくなってきます。葉を2枚ほど食べると、1食に必要なビタミンCをとることができます。</p>	<p>22日</p> <p>ごはん 牛乳 さばのみそ煮 野菜ささみ和え まいたけのすまし汁</p> <p>※みなさんは「三角食べ」を知っていますか？三角食べとは、ごはん、おかず、汁物を少しずつ順番に食べる事です。順番に食べる事で、いろいろな食べ物をバランス良く食べることができ、自然と栄養バランスが整います。</p>	<p>23日 ※高梨小：3松なし、4松なし</p> <p>ごはん 牛乳 うの花コロッケ※ ひじきと厚揚げの炒り煮 じゃがいものみそ汁</p> <p>※うの花は、おからの別名です。うの花は、豆乳のしぼりかすがとても栄養のある食品です。とくに食物せんいが多く入っていて、お腹の中をおそうじするはたらきをしてくれるので、便秘の予防になります。</p>	<p>24日 ※横堀小：4年なし、5年なし、6年なし</p> <p>ごはん 牛乳 御狩場焼き せりむし 納豆汁※ サキホコレのババロア</p> <p>※秋田は納豆発祥の地。家々の家庭料理です。正月料理として1年間に収穫し保存しておいた山の幸を入れて「ハレの日」の料理としてふるまわれたそうです。</p>
<p>27日</p> <p>ごはん 牛乳 男鹿産シラの寒こじ焼き※ 豚肉と大根のうま煮 いものこ汁</p> <p>※寒こじは秋田の美味しいお米とこじだけでつくられた万能調味料です。名前から分かるように、寒い時期に仕込みます。秋田の伝統食の一つです。</p>	<p>28日</p> <p>ごはん 牛乳 県産キャベツメンチ 切干大根のハリハリ 豆腐ボールのしよつぷる※</p> <p>※しよつぷるはハタハタを塩漬けにし1年以上魚がとけるまで寝かせてうまみ成分をしぼったものです。しよつぷるを漢字で書くと塩汁（しおじ）となります。なんでしよつぷる？きつとなまってたんでしょうね。</p>	<p>29日</p> <p>ごはん 牛乳 大仙サケぎょうざ※ 春雨サラダ 肉入りワンタンスープ</p> <p>※秋田県内には5か所のサケのふ化場があり、大仙市のふ化放流事業は明治28年12月に当時の仙北郡大川西根村蛭川に県営ふ化場が創設されたことに始まりま</p>	<p>30日 ※高梨小：1松なし、2松なし</p> <p>ごはん 牛乳 秋田どっさりハンバーグ※ カラフルソテー 冬野菜のポトフ</p> <p>※ハンバーグのつなぎに秋田県産のお米を粉にした米粉が使われています。古くは、奈良時代からせんべいや和菓子に使われてきましたが、最近では、細かく粉にする技術が進化し、様々な加工品が米粉で作れるようになりました。</p>	<p>31日</p> <p>コッペパン 牛乳 ポークハムカツ キャベツのソテー 花野菜のミネストローネ※ ブルーベリージャム</p> <p>※ミネストローネは主にトマトを使ったイタリアの野菜スープのことです。イタリアでは、使う野菜も季節や地方によって様々であり、決まったレシピではなく田舎の家庭料理といったスープです。</p>

あけましておめでとうございます。
引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、給食作りに努めていきたいと思ひます。本年もよろしくお願ひいたします。



今年巳(へび)年!



1月24日～1月30日は全国学校給食週間です。
秋田県の特産品や郷土料理をとりいれました。食べたことあるかな？



給食費の第9期納付期限(口座振替)は1月27日です。
※予定献立につき変更になる場合もあります。ご了承ください。