



1月 給食献立表



平成30年度

港区立赤坂小学校

7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)
冬休み 最終日 	七草うどん ツナとわかめの和え物 あげほのケーキ 牛乳 七草給食	チリビーンズライス じゃこと野菜の「パ」リ「サ」ラダ くだもの 牛乳	ごはん 松風焼き 紅白なます 田作り 白玉雑煮 牛乳 おせち給食	じゃこチャーハン 春巻き もずくスープ 牛乳
	1月7日は人日の節句でした。七草がゆを食べて無病息災を祈る風習があります。給食では、七草をいれたうどんを作ります。	パリパリサラダは、ワンタンの皮を細く切り、揚げたものがサラダに入っています。	松風焼きは、ひき肉で作るおせち料理です。1年、正直に、まっすぐに生きていこうという願いが込められています。	もずくは、海藻の一種です。食物繊維が豊富で、腸の中をきれいにしてくれる効果があります。日本では沖縄で主に生産されています。
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
成人の日 	ごはん 魚の味噌焼き 白菜の和え物 のっぺい汁 牛乳 ラッキー アイテム	鮭ときのこのクリームパゲティ ほうれん草とコーンのサラダ みかんゼリー 牛乳	鶏ごぼうピラフ ポトフ じゃこと海藻のサラダ 牛乳	トビウオのそぼろご飯 小魚の香味揚げ あしたば入りおひたし すまし汁 牛乳 食育の日給食
	白菜は中国生まれの野菜で、英語では、チャイニーズキャベッジといわれます。アブラナ科の野菜で、かぶや小松菜の仲間です。	冬が旬のほうれん草を使ってサラダを作ります。ほうれん草はビタミンCと鉄分を豊富に含んでいます。	ポトフはフランス料理のひとつです。大きく切った野菜や肉を煮込んだ料理です。フランス語で「ポット」は鍋、「フ」は火を表しています。	東京都の八丈島でとれたトビウオを使ってそぼろごはんを作ります。お返しのおひたしも八丈島で採れたものを使います。
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)
★ナン ★ビーンズスキーマカレー ブロッコリーサラダ くだもの 牛乳	すずしろご飯 じゃがいものそぼろ煮 豆腐とえのきの味噌汁 牛乳 6年 給食なし	★親子丼 沢煮碗 くだもの 牛乳	ごはん 蓮根と大豆のつくね焼き 磯和え なめこの味噌汁 牛乳 24日～30日 全国学校給食週間	わかめご飯 クジラの竜田揚げ ゆかり和え ごまだれ汁 牛乳
ナンはインドなどで食べられている、平たいパンのことで、本場では、小麦粉を練って発酵させ、薄く伸ばし、菊角のかまどの内側にはりつけて焼いて作ります。	すずしろは、筒の野菜かわかりますか。天根のことで、天根は冬が旬の野菜です。旬の野菜は、味も栄養も普段より良くなるという特徴があります。	沢煮碗は、半切りにした野菜や肉などがはいた、奥でくさんの汁ものことです。ごぼう、にんじん、だいこん、長ネギ、豚肉で作ります。	蓮根は、穴がたくさん開いているその見た目から、尻を見通すことができる縁起のよい食べ物だと昔から言われています。	1月24日～1月30日は学校給食週間です。習いごと給食に出ているクジラを今日は竜田揚げにしました。
28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)	
田舎うどん ツナとわかめの和え物 ★みたらし団子 牛乳 誕生日給食	★マーボー豆腐丼 トックスープ くだもの 牛乳	★ココア揚げパン ポークビーンズ しょうがドレッシングサラダ 牛乳	チキンライス 洋風スープ ★りんごゼリー 牛乳 保育園 体験給食	
今月の誕生日デザートは、みたらし団子を作りました。1月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます。	トックは米粉から作られた、韓国でよく食べられているおもちのことで、韓国でもおもちは正月などの行事に欠かせないものです。	揚げパンは、今から70年前、小学校の調理士さんが困ったパンを、どうにかおいしく食べてもらおうと考えて生まれたメニューだそうです。	餅は、体をつくるもとになる栄養がバランスよく含まれている食べ物です。餅の色は、鶏が食べているエサによって変わります。	

☆ 1月給食目標 ☆ 「よい姿勢で食べよう」

献立は食材入荷等の都合により、変更になることがあります。ご理解とご協力をお願い致します。
 今月の給食費等の引落しは1/8(火)です。忘れずに前日までのご入金をよろしくお願ひします。

知っていますか？1月の食文化

1月7日の七草がゆ

せり、なすな、こぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな (かぶ)、すずしろ (だいこん)の「春の七草」を刻んだ、おかゆを食べ、1年の無病息災を祈ります。

正月のもち

正月にお供えたもちを下げ、木づちや手で割ってお汁粉や雑煮にします。またもちを食べることは「歯固め」ともいわれ、丈夫な歯で長生きできることを祈ります。

小正月の小豆がゆ

昔の暦で1月15日は、年の初めの満月の日。1年の健康と豊作を願ひ、悪い気を払うとされた赤い色のあずきを入れたおかゆやご飯を食べる習慣がある地域があります。