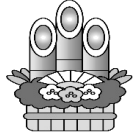


# 1月 きゅうしょくだより



<つきへいきん> エネルギー 650kcal

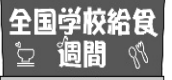
たんぱく質 27.1g

しつ 22.0g

由利本荘市立子吉小学校

月	火	水	木	金
<p>今年もよろしく</p>	<p>15日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>チキンカレー</li> <li>ぶるぶるゼリーミックス</li> </ul>	<p>16日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さばのしおこうじやき</li> <li>やさしいため</li> <li>はくさいのみそしる</li> </ul>	<p>17日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>タンメン</li> <li>ブロッコリーのオーロラサラダ</li> <li>マラーカオ</li> </ul>	<p>18日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>にくしゅうまい</li> <li>ちくぜんに</li> <li>かきたまじる</li> </ul>

## 給食週間・・・地場産物メニューや伝統料理が登場します！



<p>21日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ハタハタフライ</li> <li>たらこのいためもの</li> <li>きりたんぼじる</li> </ul>	<p>22日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ほんじょうハムフライ</li> <li>とんぶりあえ</li> <li>たらじる</li> </ul>	<p>23日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>あきたけんさんぶたのスタミナどん</li> <li>じゅんさいじる</li> </ul>	<p>24日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>こめこパン</li> <li>りんごジャム</li> <li>ハンバーグ</li> <li>えだまめのふきチャンプルー</li> <li>グリーンポタージュ</li> </ul>	<p>25日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>あきたゆりぎゅうのすきやきに</li> <li>やまにんじんのけんちんじる</li> <li>みかん</li> </ul>
<p><b>きりたんぼじる</b></p> <p>ごはんをつぶして、杉の串にちくわのようにくっつけて焼き、鶏肉のだしで鍋にします。寒さが厳しい秋田県にぴったりの郷土料理です。</p> <p><b>はたはた</b></p> <p>鱒は、漢字で「神様の魚」と書きます。秋田県では、冬にはかかせない魚ですが、初めて見る他県の方は、頭が大きく、ウロコが無く、ぬるぬるな鱒を見て変な魚と思うそうですよ。</p>	<p><b>たらじる</b></p> <p>日本海でとれる鱈は、冬に最高においしくなります。秋田県では、たら白子を「だだみ」と呼んで季節の味として定着しています。にかほ市の金浦では、たら祭りとして大きなたらを奉納する祭りが有名です。</p> <p><b>とんぶり</b></p> <p>ほうきぐさの美です。プチプチした食感で、畑のキャビアとも言われます。県外でも、健康成分が注目されている食材です。</p>	<p><b>じゅんさい</b></p> <p>秋田県の特産野菜で、沼などの水の中で育ちます。ヌルヌルの粘液でおおわれているので、その食感を生かした酢のものや汁物に使われることが多いです。食物繊維も豊富な食材です。</p>	<p><b>こめこパン</b></p> <p>お米を細かく砕いて米粉をつくる技術は、新潟県で開発されました。秋田県でも、平成20年に米粉をつくる事ができるようになり、平成21年より秋田県産のお米を使用した「米粉パン」が給食に導入されました。</p> <p>今日の献立のりんごジャム、ハンバーグ、えだまめも秋田県産のものを使用しています。</p>	<p><b>秋田由利牛</b></p> <p>鳥海山麓に広がる豊かな環境で育った由利牛は、引き締まった赤身肉と、きめ細やかな脂肪が特徴です。高級食材の由利牛を味わって食べましょう。</p> <p><b>けんちんじる</b></p> <p>本荘由利地域の伝統的な小正月料理です。豆腐を炒って、肉の代わりにした精進料理で、栄養バランスのよい献立です。やまにんじんとよばれる山菜が入っています。</p>

<p>28日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さんまのうめに</li> <li>だいこんサラダ</li> <li>とんじる</li> </ul>	<p>29日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ふっくらにくだんご</li> <li>コーンのチーズサラダ</li> <li>ワンタンスープ</li> </ul>	<p>30日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ほっけのしおやき</li> <li>ひじきのにもの</li> <li>もやしのみそしる</li> </ul>	<p>31日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>カレーうどん</li> <li>ウインナーとやさしいいためもの</li> <li>ヨーグルト</li> <li>こくとうパン</li> </ul>
<p>豚汁は、いろいろな野菜を豚肉と煮込んだ料理ですが、食材や味つけが家庭によって違います。皆さんの家はどんな味？</p>	<p>ワンタンは、小麦粉を練って薄くのばして作ります。ツルツルでフワフワな食感のスープになります。</p>	<p>ひじきは縄文時代から食べられていたようです。鉄分、カルシウムがたっぷりです。給食の定番メニューです。</p>	<p>給食のカレーうどんは、しょうゆ味のうどんにカレー味をつけてまろやかに仕上げます。寒い季節にはピッタリです。</p>



## 新年の健康や幸せを願う お正月の行事食



新しい年の始まりとなるお正月は、日本人が昔から大切にしていた年中行事です。その年の豊作をもち「歳神様」(年神様・歳徳神・正月様ともいう)をお迎えするため、大掃除をして家を清め、門松やしめ飾りを飾り、鏡もちを供えます。そして、1年の健康や幸せを願い、家族が集まっておせち料理やお雑煮といった正月料理を食べます。正月料理の内容は地域や家庭によってさまざまですが、縁起の良い食材が使われるのが特徴です。

### おせち料理の種類と込められた願い



- ★牛乳は毎日つきます。
- ★都合により、献立が変更になる場合があります。

## 全国学校給食週間

1月24日～30日

全国学校給食週間は昭和25年度から始まった取り組みで、毎年、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。学校給食は、もともと貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものでしたが、現在では役割が大きく変わり、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるための重要な役割を担っています。