

# 給食だより 1月

大山グループ  
栄養士

新年あけましておめでとうございます！今年度も残すところあと3か月となりました。引き続き、毎日の給食が待ち遠しくなるような魅力ある給食づく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。

お正月の  
食べもの

## 言葉パズル

下の絵は、お正月に関する食べものです。絵の名前の文字を消したあと、残った言葉をならびかえて、〇〇〇に入る名前を書きましょう。

### 消し方のルール

- タテは上から下へ
- ヨコは左から右へ
- ナナメは ↘ ↙ どの方向へも



例

お	く	
し	ら	に
る	た	こ

る	か	ず	の	こ
こ	に	く	た	れ
ぞ	ぶ	ろ	か	ん
う	か	ま	ぼ	こ
に	し	め	き	ん

ヒント：お正月のあそび

イラスト：タカコ

学校給食12月号より



## 今月の給食紹介

### 1月8日 白玉雑煮 ～お正月～



お雑煮をお正月に食べるようになったのは平安時代のことです。日本では古くからお餅をおめでたい日にハシの日の食べ物として食べてきました。年神様にお供えをした餅に、その年にとれたにんじん、大根、そして年の始めに井戸から汲んだ若水と新年最初の火を使って作った煮物が、お雑煮の始まりです。

### 1月9日 七草菜めし ～人日の節句～

昔から、1月7日には無病息災を願って七草粥を食べる習慣があります。「野菜が不足しがちな冬の時期に栄養素を補うために食べる」「お正月に美味しいものをたくさん食べた胃腸を休ませてあげる」という意味も込められていると言われています。材料はせり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろの7つです。今回は、七草を使用した混ぜご飯を提供します。



### 1月14日 ぜんざい ～鏡開き～



鏡もちは、お正月に神様にお供えするための大小2段重ねの丸もち。飾りには、縁起をかついだ食べ物が使われます。1月11日は鏡開きの日とされ、旧年の無事を神様に感謝しながら、神様に供えた鏡もちをいただくという行事です。給食では、丸餅を使ったぜんざいを提供します。



### 今月の旅行給食 ～インド～



インド1月22日の献立、タンドリーチキン、サブジはインド料理です。サブジとは、スパイスを使った野菜の炒め煮・蒸し煮のことです。今回は、じゃがいもといんげんをターメリックやクミンなど数種類のスパイスで炒め煮にしました。



2025年 1月



# こんだてひょう

大山グループ

月	火	水	木	金	備考
		8日	9日	10日	この週の 予約締切日は  12月20日(金)  ※ご注意ください
		ご飯 ブリの照り焼き きんぴら 白玉雑煮  I補給 - 832 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.2 g	七草菜めし 松風焼き 磯香和え すまし汁(I牛・コマツ)  I補給 - 743 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 3 g	ご飯 かぼちゃコロッケ ゆかり和え かぶのピリ辛漬け 豆乳みそ汁  I補給 - 785 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 3.1 g	
13日	14日	15日	16日	17日	この週の 予約締切日は  12月20日(金)  ※ご注意ください
成人の日	鶏の照り焼き丼 もやしの甘酢和え みそ汁(ツツカ・伊・玉葱・若布) ぜんざい  I補給 - 839 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.5 g	ミラノ風ドリア シーザーサラダ 白菜とパプリカのスープ  I補給 - 782 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 37.5 g 食塩相当量 2.9 g	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き 炒り卵和え 赤だしみそ汁  I補給 - 774 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 3.2 g	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ ゆず白菜 みたらし牛乳プリン  I補給 - 794 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 4.4 g	
20日	21日	22日	23日		この週の 予約締切日は  1月9日(木)  ※ご注意ください
鶏ごぼうピラフ スペイン風オムレツ ハムと大根のサラダ 押麦と野菜スープ  I補給 - 785 kcal たんぱく質 36 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 3.6 g	ご飯 鯖の煮つけ 茎わかめのきんぴら 打ち豆汁  I補給 - 826 kcal たんぱく質 40.7 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 4.2 g	カレー&タンドリーチキン じゃがいもといんげんのサブジ インド風野菜スープ ジョア  I補給 - 802 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 3.8 g	ご飯 鶏肉のクリームソース 白菜のコールスロー 切干大根のマスタードスープ  I補給 - 839 kcal たんぱく質 34 g 脂質 35 g 食塩相当量 3.1 g	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>&lt;今月の平均&gt;</p> <p>エネルギー : 799Kcal</p> <p>たんぱく質 : 32.1g</p> <p>脂質 : 27.1g</p> <p>食塩 : 3.2g</p> </div>	
27日	28日	29日	30日	31日	この週の 予約締切日は  1月17日(金)
牛丼 和風サラダ 豚汁  I補給 - 721 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 3.3 g	ご飯 鮭フライ ひじきの炒め煮 みそ汁(なす・葱) 果物(りんご)  I補給 - 804 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.6 g	ツナのとマトスパゲッティ レンズ豆のキャロットサラダ 根菜のコンソメスープ 紅茶のカップケーキ ジョア  I補給 - 851 kcal たんぱく質 29 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.6 g	ご飯 麻婆豆腐 海藻中華サラダ サンラータンスープ  I補給 - 746 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 4.1 g	台湾風唐揚げチャーハン きゅうりと大根の華風漬け 中華スープ 果物(でこぼん)  I補給 - 734 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 3 g	

※牛乳は22日、29日以外毎日つきます

※食材調達の都合などにより、献立が変更になることもあります。ご了承ください。