



こんだてひょう



令和2年1月7日

弥栄小学校

月	火	水	木	金
今年もよろしくお願ひいたします。	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日
	①大根菜飯 ②鶏肉の照り焼き ③白菜のおかか和え ④豆腐のみそ汁 ⑤牛乳 【七草粥】	①麦ごはん ②さつまいもの春巻き ③さきイカのかみかみサラダ ④コンソメスープ ⑤大豆のシャリシャリ揚げ ⑥牛乳 【歯の日】	①減量ご飯 ②がね ③長崎ちゃんぽん ④みかん ⑤牛乳 【長崎・宮崎】	①ごはん ②イカの唐揚げ ③しめじと小松菜のおひたし ④白玉雑煮 ⑤牛乳 【鏡びらき】
1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日
成人の日 	①ごはん (特別栽培米) ②冬野菜のクリームシチュー ③大根とツナの和風サラダ ④りんご ⑤牛乳	①赤米ごはん (特別栽培米) ②ツバスの甘辛がらめ ③紅白なます ④粕汁 ⑤牛乳 【小正月】	4年生の リクエストこんだて	①丹後のばら寿司 (特別栽培米) ②キャベツの昆布和え ③しめじのすまし汁 ④ポンカン ⑤牛乳 【丹後・食の日】
1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日
①ジューシー ②にんじんしりしり ③もずくスープ ④パインゼリー ⑤牛乳【沖縄】	①ごはん ②マーボー豆腐 ③もやしのナムル ④肉まん ⑤牛乳【中国】	①冬野菜のカレー ②福神漬け ③ポパイサラダ ④パンナコッタイチゴソースかけ ⑤牛乳	①ごはん ②チリコンカン ③ハッシュドポテト ④ササミとブロッコリーのレモン和え ⑤牛乳 【アメリカ】	①黒豆ごはん ②さわらの西京焼き ③即席漬け ④炒りごき ⑤牛乳【京都】
1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日
①生姜ごはん ②すごもり卵 ③ほうれんそうのゆず浸し ④ぐる煮 ⑤牛乳 【高知】	①パエリア ②ツナとキャベツのサラダ ③ミネストローネ ④牛乳 【イタリア・スペイン】	①ごはん ②ひじき豆腐 ③ふろふき大根 ④大学芋 ⑤牛乳 【東京】	①ごはん ②ポトフ ③マセドアンサラダ ④スウェーデン風キャロットケーキ ⑤牛乳 【フランス・スウェーデン】	①ごはん ②ハタハタの塩焼き ③松前漬け ④芋団子汁 ⑤牛乳 【東北・北海道】

春の七草

1月7日には春の七草(せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根))を入れたかゆを食べて、一年間の無病息災を願います。中に入れるものは様々です。その土地の野菜で作って、家族の一年間の無病息災を願いましょう。給食は、七草がゆの代わりに大根菜飯にしました。

【小正月(1月15日)】

小正月には、1年の健康を願って小豆粥を食べることがあります。また、どんど焼きなどの行事が行われています。小豆粥は小豆粥を食べると、一年間健康に過ごすことができるという意味があります。紅白なますは、お祝いの水引をかたどったもの。平和を願う縁起物です。給食でも正月にちなんで、赤い色が特徴の金時にんじんを入れた紅白なますや雑煮、小豆ご飯を出します。みなさんはどんな正月料理を食べましたか？



【鏡餅】【鏡開き】

鏡餅は、歳神様(としがみさま)を迎えるためにお供えします。鏡餅が丸いのは円満、そして2つ重ねるのはかさねがさねを表しています。円満に年を重ねるという意味です。鏡餅には、お正月の間歳神様が宿るとも言われます。

供えていた鏡餅を、鏡開きの日に皆で食べることで、そこに宿った力を分けていただくと共に一年間の健康や幸せを願います。「鏡餅」は切るのは縁起が悪いとされ、木槌で叩いて割ります。また鏡餅を食べることは「歯がため」ともいい、いつまでも歯が丈夫で長生きできますようにと願います。

給食では、お餅の代わりに白玉団子を入れました。

