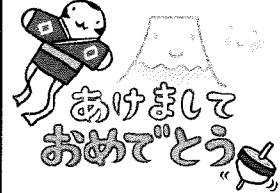


1月前半 予定献立表

令和6年1月9日

峰山学園峰山中学校

中学生の栄養摂取量の基準
エネルギー:820kcal
たんぱく質:30.0g

 あけましておめでとう 新しい1年が始まりました。これからの体調を崩しやすい季節、そして受験のシーズンを、おいしく栄養バランスのとれた給食がサポートします。	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
	始業式	エネルギー:834kcal たんぱく質:32.0g	エネルギー:852kcal たんぱく質:34.0g	エネルギー:893kcal たんぱく質:27.5g
	 明日から給食が始まるよ!	主食 菜めし 大根の根と葉、両方使います。 主食 鶏肉の照り焼き 副菜 ほうれんそうのごま和え 副菜 お雑煮 丸いおもち入り 牛乳 牛乳	主食 ごはん 主菜 サバのみそ煮 お合食の煮魚は味がじょりじょりおいしい! 副菜 五目きんぴら 副菜 白菜のそぼろ汁 牛乳 牛乳	主食 冬野菜カレー (麦ごはん) 大根・ブロッコリーが入ったあざりカレー。 副菜 大豆サラダ デザート りんご 牛乳 牛乳
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
エネルギー:791kcal たんぱく質:32.2g	エネルギー:781kcal たんぱく質:28.3g	エネルギー:919kcal たんぱく質:28.5g	エネルギー:897kcal たんぱく質:28.6g	エネルギー:792kcal たんぱく質:29.7g
主食 小豆ごはん 小正月の小豆がゆのかわりです。 主菜 松風焼き おせち料理 副菜 紅白なます 副菜 豚汁 牛乳 牛乳 小正月	主食 ごはん 主菜 魚の野菜あんかけ コリコリの歯ごたえで、ご飯によく合います。 副菜 茎わかめのごまじょうゆ炒め 副菜 春雨スープ 牛乳 牛乳	主食 ごはん フランス 主菜 ポトフ 副菜 マセドアンサラダ 副菜 スウェーデン風キャロットケーキ スウェーデンの手作りです。 牛乳 牛乳 世界の料理・フランス、スウェーデン	主食 麦ごはん 主菜 すき焼き風煮 カルシウムたっぷり 副菜 小松菜とじゃこの炒め物 副菜 根菜チップス さつまいもとじゃがいも 牛乳 牛乳 歯の日	主食 丹後のばらずし 丹後の郷土料理といえどこれ! 副菜 磯香和え 副菜 ふのすまし汁 デザート みかん 牛乳 牛乳 たんご・食の日

お正月だから…、「はし」の話

お正月には新年を祝って、袋に入った「祝ばし」を使うことがあります。祝ばしは柳の木で作られています。柳は折れにくく丈夫な木なので、縁起が良いのです。祝ばしの長さは八寸(約24cm)。「ハ」という字はおめでたい「末広が(将来が開けること)」の形からです。また、はしの両側が削られていて両方で食べられるようになっています。これは片方を自分が使い、もう片方を神様が使って、共に食事をするという意味があるのだそうです。

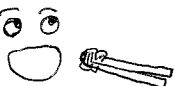
さてここからは普段も使うおはしの話。「はし」と呼ぶのはなぜでしょう?これにはいろいろな言いわけがあります。

①鳥のくちばしに似ているから



②「橋」や「柱」に似ているから

③食べ物と口の「橋渡し」をする物だから



④「端(はし)」の方でつまむから



昔から使われてきた毎日の生活に欠かせない「はし」。もちろん給食時間にも欠かせません。3学期も忘れずに持ってきてきましょう。

令和6年

1月^{前半}の

峰山
中学校

こんだから



七草

春の七草を全部言えますか？(下を見て下さい)
1月7日には、春の七草を入れた「七草がゆ」
を食べる風習があります。

「すずしろ」は大根のことなので、大根と
大根の葉を入れた 菜めしを 10日に出し
ます。



小正月

1月15日は「小正月」と呼ばれ、小豆がゆ
を食べる風習があります。小豆の赤い色
には厄よけの意味があるので、小豆がゆ
を食べて 1年の無病息災を願うのです。
14日の給食では、小豆がゆのかかりに
小豆ごはんを炊きます。



1月29日～2月3日は **学校給食週間** です。

1月17日～2月1日には、特別献立として 世界各国の料理や 日本各地の郷土料理
を出します。(例外の日も何日かあります)
給食を通じて、様々な食文化を 知して下さい。

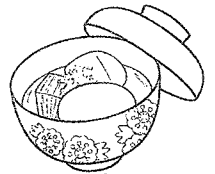
17日 フランスの料理
「ポトフ」「マセドアンサラダ」
スウェーデンの料理
「スウェーデン風キャロットケーキ」

1月-----
1月は昔の呼び方で ^{むつき}睦月 といいます。
お正月には 新類一同が集まり
老いも若きも みんな仲良く ^{なつ}睦び
あう月という意味で「睦月」と
なつたようです。
他には ^{しんげん}初春、^{いらいづき}祝月、^{はつはるづき}初春月、
^{かすみぞめ}霞初月などの呼び方があります。
英語では「January」です。

お正月の料理 いろいろ...

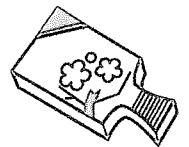
お雑煮

丸もちが入った みそ仕立ての関西風
のお雑煮です。



松風焼き

とりひき肉を使った料理で、本来は
おめでたい 末広がりの 羽子板の形
に切り、表にケシの実を 散らします。
給食では カップに入れて ごまを
散らして 焼きます。



紅白なます

金時にんじんの 赤と 大根の白で
おめでたい 紅白の色を表した料理
です。