

# 給食だより

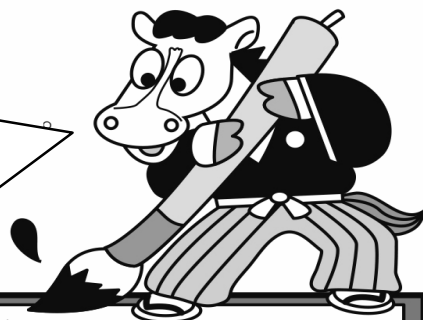


平成26年 1月  
佐呂間町学校給食センター  
Tel 5-2555

## 2014年がスタートします！

もうすぐ冬休みです。冬休みにはクリスマスや大みそか、お正月など楽しみな行事が自白押しです。しかしまだまだ寒さが厳しい時期ですので、体調管理には気をつけましょうね！

「1年の計は元旦にあり」ということわざがあります。「計画や目標は1年の始まりである元旦に立てると良い」という意味で、「最初が肝心」ということです。食生活についても今年の目標を立て、どうすれば目標を達成できるか考えてみましょう！



◆今年の食生活の目標は？（例：朝ごはんを必ず食べる。）

◆どうすれば目標達成できる？（例：早寝・早起きを心がける。）

## 家族で手づくりおせちをつくってみませんか？



おせちは、縁起のよい料理ばかりを詰めた伝統的な新年のごちそうです。日本では昔からお正月に食べられてきました。

しかし、最近ではおせちを食べる家庭が減ってきているようです。しきたりにとらわれず、我が家流のアレンジでも良いので、子ども達と一緒に手づくりおせち料理を作って、伝統をつたえていきませんか？



### ～おせち料理の由来～

- ◎かすのこ…卵の数が多いことから子孫繁栄
- ◎ごまめ…「五万米」の文字をあてて五穀豊穰
- ◎黒豆…黒く日に焼けてマメに働けますようにという願い
- ◎えび…ひげが長く、腰を曲げて進むので長寿の象徴
- ◎きんとん…「金団」の文字であらわし、財宝を意味する

その他、だて巻、紅白なます、炊き合わせなどのおせち料理もありますよ～。

昔ながらの方法ですべて作るとなると大変ですが、1～2品から始めれば意外に簡単！  
カジュアルに大皿に盛るのもおすすめです。



1月のこんだて (牛乳は毎日つきます) (小学3・4年/中学生)		おもな材料と体内でのほたらき			一口メモ
		体をつくるものになる(赤)	からだの調子を整える(緑)	エネルギーのもとになる(黄)	
14(火) Ⓢ小中学校	スパゲッティナポリタン ブロッコリーサラダ りんご (660/850)	ウインナー	たまねぎ、ピーマン	スパゲッティ	とし今年もおいしい給食づくりを目指してがんばります！
15(水) Ⓢ小学校	ごはん のっぺいじる まつかぜやき おひたし (619/765)	とりにく	にんじん、ごぼう、ながねぎ	ごはん さといも、つきこんにゃく	まつかぜ、わふう松風焼きは和風ハンバーグのような味の、おせちにももちいられる料理です。
16(木) Ⓢ小学校	ナン チリコンカン ボンゴレ (578/751) キャベツとツナのサラダ	だいま、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、トマト	ソフトパン	だいま、てつぶんほうふ大豆もあさりも鉄分が豊富な食材です。鉄分は女性にとって大切な栄養です。
17(金)	ビビンバ ワントンスープ だいこんのサラダ (615/802)	ぶたにく、おから	もやし、ほうれん草、人参、メンマ	ごはん ワントン	きょう、すべ、しょうちゅうがっこう今日から全ての小中学校で給食がスタートします！
20(月)	ごはん チンゲンサイととうふのスープ ポークシューマイ ちゅうかサラダ (581/712)	とうふ	チンゲンサイ、ながねぎ	ごはん	きょう、ちゅうなう今日は中華風のメニューです。しゅうまいは1人2つです。
21(火)	カレーうどん キャベツのサラダ パインかん (572/726)	とりにく、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ながねぎ	うどん マヨネーズ	うどんは年齢によって5段階に量がわかれています。
22(水) Ⓢ浜保	ごはん みそしる さんまのにつけ (672/822) にんじんとツナのきんぴら	あぶらあげ	だいこん、ながねぎ、にんじん、ぶなしめじ	ごはん	さんかた、こころ三角食べを心がけて、ごはんも残さず食べてくださいね！
23(木) Ⓢ若保	クロワッサン あさりのチャウダー チキンマリネサラダ フルーツしらたま (631/755)	あさり、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん	メロンパン じゃがいも サラダ油、ごま しらたま	サラダには、とりにく、あじつ鶏肉を味付けして揚げたものが混ぜられています。
24(金)	ごはん さんぺいじる ぎょうざのあんかけ もやしのごまあえ (670/828)	さけ、ほたて	ながねぎ、だいこん、ごぼう、にんじんなど	ごはん	きょう、しゅうかん、ぜんごく今日から1週間は、『全国がっこう、しゅうかん、ぜんごく学校給食週間』です。
27(月)	ごはん みそしる ホッケフライ (641/788) ほうれんそうのあえもの	油あげ、わかめ	ながねぎ	ごはん じゃがいも サラダ油 ごま	きょう、ほっかいぞん今日は北海道産のホッケを使用したフライです。
28(火) Ⓢ若保	シーフードスパゲッティ フライドポテト オレンジ (685/917)	ほたて、えび、いか	たまねぎ、にんじん、パセリ	スパゲッティ じゃがいも、サラダ油	スパゲッティに使用しているホタテは佐呂間産です。
29(水)	ごはん みそしる ジンギスカン (582/754) はくさいのツナあえ	とうふ、たまご	なめこ	ごはん	ジンギスカンは北海道では定番ですが、道外ではめずらしい料理です。
30(木)	ミルクパン ポトフ かぼちゃチーズフライ マカロニサラダ (658/867)	とりにく	にんじん、キャベツ	ミルクパン	かぼちゃチーズフライは、子ども達に人気の料理です。
31(金)	ごはん わかめのおすいもの さばのみそに チャプチェ (636/830)	わかめ	えのきたけ、にんじん、ながねぎ	ごはん	チャプチェは韓国料理の春のさめいたもの、雨の炒め物です。ごはんが進みます！

※献立は都合により、予告なく変更する場合があります。