

令和7年度1月 給食だより

いただきます～す！

浜中町学校給食センター

新年への願いを込めた

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べ、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。

お正月の行事食



伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。



一の重
二の重
三の重

一の重 (祝い肴・口取りなど)

- 黒豆** まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。
- 数の子** 子宝に恵まれるように。
- 田作り (ごまめ)** 豊作を願って。
- たたきごぼう** 家族や家業が土地に根を張るように。
- 伊達巻** 知識や教養が身につくように。
／着るものに困らないように。
- きんとん** 金運に恵まれるように。
- 紅白かまぼこ** 赤は魔除け、白は清浄を表す。

二の重 (酢の物・焼き物など)

- ブリ** 出世できるように。
- タイ** 「めでたい」の語呂合わせ。
- エビ** 長生きできるように。
- 紅白なます** お祝いの水引を表す。

三の重 (煮物など)

- 里いも** 子宝に恵まれるように。
- れんこん** 将来を見通せるように。
- くわい** 出世できるように。
- 昆布巻き** 「よろこぶ」の語呂合わせ。

お雑煮



関西風雑煮



関東風雑煮

地域の食材を使って作る餅入りの汁物で、餅の形、入れる具材、汁の味つけ、調理方法など、地域や家庭によって特色があります。餅を入れない地域もあります。

お屠蘇



漢方薬の「屠蘇散」を、日本酒や本みりんにつくやくそうしゅに浸して作る薬草酒。邪気を払い、長寿を願って、家族の中で若い人から順に飲んでいきます。



1月のこんだてよてい表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
★は卒業する中学3年生のリクエストメニューです。		今月の栄養価		16
		小学校	中学校・高校	チキンカレー ★なめらか豆乳プリン
		エネルギー	エネルギー	
		628kcal (650kcal)	770kcal (830kcal)	
		たんぱくしつ	たんぱくしつ	
		25.5g (21.1~32.5g)	31.0g (27.9~41.5g)	
19	20	21	22	23
焼き豚チャーハン 中華スープ ひじきシューマイ (小2個 中高3個)	★揚げパン ★ブラウンシチュー ★豚しゃぶサラダ ブラウンシチューのもとになる「ブラウンソース」は、名前の通り、バターと小麦粉を少しこげ茶色になるまでじっくり炒めることで出来上がります。	ごはん みそ汁 (小松菜・高野豆腐) ★さんまの香草パン粉焼き 切干大根の煮つけ 霧多布のさんま	コーン入り しょうゆラーメン ★フルーツの ヨーグルトクリームあえ	ごはん ★すきやき風煮 ★たまごコ 霧昆ピリ辛 (小学校) 霧昆しょうが (中学校・高校) ママキッチン
26	27	28	29	30
ごはん みそ汁 (もやし・揚げ) 和風肉だんご (小2個 中高3個) ごぼうサラダ 1/24~1/30 全国学校給食週間	タカナシ牛乳 ココアロール 白菜とベーコンの スープ ★グラタン風煮 ★みかん みかんを食べると手が黄色くなるのは、オレンジ色の色素(カロチノイド)が脂肪を染める性質があるからです。一時的なもので、病気ではありません。	ごはん ★みそ汁 (芋・玉ねぎ・わかめ) ★ちくわの磯辺揚げ (小2本 中高3本) ブロッコリーと ツナのサラダ	★カレーうどん ★フルーツと白玉の ピーチゼリーあえ カレーうどんは明治時代の東京のそば屋さんで生まれたと言われています。和食に使われるだししょうゆ、洋食のカレーを組み合わせた「和洋折衷料理」ですね。	ごはん ますのだんご汁 五目厚焼きだまご ★昆布のピリ辛炒め はまなか昆布 ますのだんご汁と昆布のピリ辛炒めには、浜中の榊前昆布が入っています。成熟前の若い昆布で柔らかいので、料理の具として贅沢に使います。



中学3年生が選んだリクエスト給食 集計結果発表

はまなかちょう給食センターでは、毎年中学3年生を対象に、もう一度食べたい給食メニューの募集を行っています。
中学3年生の皆さん、たくさんのリクエストをありがとうございました。1~3月の卒業までの間、できるだけ多くのリクエストメニューを出す予定です。中学校生活も残り数か月…友人や先生と楽しい給食時間を過ごしてくださいね。

	主食	主菜	汁物	副菜	デザート
1位	こぎつねごはん	ザンギ	ブラウンシチュー	ナムル	アイス風デザート
2位	ハヤシライス	チキンバジル焼き	いもだんご汁	たたききゅうり	栗のムース
3位	わかめごはん	さばのみそ煮	豚汁	大学芋	フルーツポンチ
4位	塩ラーメン	(4位) さんまの香草パン粉焼き、 とうふハンバーグ和風だれ、 ナゲット	ABCスープ	(4位) 昆布のピリ辛炒め、 ごまだんご、たこ焼き、 ジャーマンポテト など…	フルーツの ヨーグルトクリームあえ
5位	ナン&ドライカレー		キムチ鍋風		豆乳プリン

その他
小松さんのコーヒートマト のリクエストが多数でした。