

# 令和7年度1月 給食だより いただきま～す！

浜中町学校給食センター

## 新年への願いを込めた

あたら  
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  
料理を食べて、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 (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	こだから めぐ 子宝に恵まれるように。
田作り (ごまめ)	ほうさく ねが 豊作を願って。
たたきごぼう	かぞく かぎょう と ち ね は 家族や家業が土地に根を張るように。
伊達巻き	ちしき きょうとう み 知識や教養が身につくように。
きんとん	きま 金運に恵まれるように。
紅白かまぼこ	あか まよ しろ せいじょう あらわ 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	しゅっせき 出世できるように。
タイ	ごろあ 「めでたい」の語呂合わせ。
エビ	ながい 長生きできるように。
紅白なます	いわ みずひき あらわ お祝いの水引を表す。

三の重 (煮物など)	
里いも	こだから めぐ 子宝に恵まれるように。
れんこん	しょうらい みとお 将来を見通せるように。
くわい	しゅっせき 出世できるように。
昆布巻き	ごろあ 「よろこぶ」の語呂合わせ。

お雑煮	
関西風雑煮	かんさいふうぞうに 関西風雑煮
関東風雑煮	かんとうふうぞうに 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、地域や家庭によつ  
て、お雑煮の特色があ  
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  
に浸して作る薬草酒。  
邪気を払い、長寿を願つ  
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	
		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ご茶色になるまでじっくり炒めることで出来上ります。	ごはん みそ汁 (小松菜・高野どうふ) ★さんまの香草パン粉焼き 切干大根の煮つけ 舞多布のさんま	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 ★たまコロ 霧昆ビリ辛(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になるのは、オレンジ色の色素(カロテン)が脂肪を染める性質があるからです。一般的なもので、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やしょうゆ、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 五目厚焼きたまご ★昆布のピリ辛炒め ますのだんご汁と昆布のピリ辛炒めには、浜中の棹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					
	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	くり栗のムース
3位	わかめごはん	さばのみそ煮	とんじる豚汁	大學芋	フルーツポンチ
4位	塩ラーメン	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		とうじゅう豆乳プリン

その他
小松さんのコーヒー牛乳のリクエストが多数でした。