

1月給食だより

令和3年1月7日
新潟大学附属長岡中学校

令和3年のスタートです。今年も、給食室職員一同でみなさんの健康を願い、安全でおいしい給食づくりに精一杯励みます。どうぞよろしくお願いいたします。

今月の給食目標 食べ物や給食に携わる人々に感謝しよう

給食には、「給食を食べて健康に成長してほしい」という生産者の方や調理員さんの願いが込められています。そのことを忘れずに感謝の気持ちをもっていただきましょう。



知っていますか？ お正月の食文化

おせち料理などの伝統的な食事に触れる機会の多い今月は、食文化を学んでみましょう。

1月には1年間を健康に過ごすための願いを込めた行事食があります。豊かな日本の食文化に誇りをもち、次の世代へつなげていってほしいと思います。

七草



1月7日に春の七草を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。

鏡開き

1月11日は鏡開きです。鏡開きは、お正月にお供えたお餅を木づちで割るという行事です。ただし「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使っていました。「運を開く」という意味も込められています。鏡開きのお餅は、お汁粉や雑煮にして食べます。



小正月

1月15日あたりに、小正月を祝う風習が古くからあります。小豆の赤い色には悪いものを追い払う力があると信じられており、「小豆がゆ」にして食べます。



1/24～30 の全国学校給食週間の前に学びましょう。

学校給食の歴史

学校給食は明治22年（1889）に山形県の忠愛小学校で、お弁当を持ってくるのができない子供たちのために始まりました。それから100年以上が経ち、時代の変化とともに移り変わってきました。

明治22年



給食が始まった当時は、おにぎりとおかずだけの給食でした。でも、食べ物がなかったこの時代にとってはごちそうでした。

昭和30～40年代



太平洋戦争が終わり、しばらくたった頃、学校給食が全国へ広まりました。主食はパンがほとんどでしたが、その後ソフト麺も登場しました。

昭和50年代



主食がパンからごはんへと代わり、先割れスプーンから箸を使って食べるようになりました。クリームシチューなど洋風の料理も多く登場しました。

現代



世界の料理が登場するとともに、郷土料理や地産地消のよさも見直され、給食を通した「食育」の役割が大きくなりました。

1月献立表

新潟大学附属長岡中学校

月	火	水	木	金
1月の献立について 「お正月料理」や「おせち料理」に関連した食材や料理を取り入れています。 【れんこん】…見通しがよい 【ごぼう】…根を張る 【里芋】…子孫繁栄 			7 ・ごはん ・にしんの照り煮 ・七草風白玉雑煮 小学校・中学校給食開始 熱 757 た 27.5 脂 20.4 ごはん・もち にしん・鶏肉・油揚げ・牛乳 だいこん・にんじん・はくさい せり・みつば・かぶ	8 ・わかめごはん ・冬菜のり酢あえ ・豚汁 ・みかんタルト 園児給食開始 熱 809 た 28.4 脂 24.4 ごはん・じゃがいも ツナ・豚肉・豆腐・のり・牛乳 とうな・にんじん・だいこん もやし・ごぼう・しめじ・ねぎ
11 成人の日 20 	12 ・中華めん ・味噌ラーメンスープ ・大学いも ↑幼稚園もり組が収穫した「さつまいも」も使う予定です。 熱 889 た 27.6 脂 23.5 中華めん・さつまいも・ごま 豚肉・牛乳 にんじん・もやし・たまねぎ コーン・キャベツ・にら	13 ・ごはん ・鮭の焼き漬け ・体菜と卵の中華スープ 園児なし 熱 703 た 32.4 脂 17.5 ごはん・砂糖・油 鮭・豆腐・ベーコン・卵・牛乳 体菜・にんじん・えのきたけ きくらげ・ねぎ	14 ★ ・たれカツ丼 (ごはん・たれカツ・きざみのり) ・大海 熱 777 た 28.7 脂 19.7 ごはん・さといも・パン粉・油 豚肉・鶏肉・豆腐・のり・牛乳 にんじん・ごぼう・もやし しいたけ	15 ・ごはん ・栃尾油揚げのねぎ味噌ソース ・肉じゃが 熱 920 た 31.5 脂 32.8 ごはん・じゃがいも・砂糖・油 油揚げ・豚肉・牛乳 ねぎ・にんじん・ごぼう たまねぎ・いんげん
18 ★ ・ごはん ・さめのかんずりソース ・上越のっぺい 熱 833 た 32.2 脂 26.8 ごはん・じゃがいも・ごま・油 さめ・鶏肉・ちくわ・牛乳 にんじん・ごぼう・しいたけ ぜんまい・きぬさや	19 ・ごはん ・ひじきの炒り煮 ・鶏団子汁 熱 694 た 23.7 脂 19.0 ごはん・砂糖・油 鶏肉・さつまいも・牛乳 にんじん・キャベツ・ねぎ たまねぎ・だいこん・しめじ	20 ・ポークカレーライス ・大根ツナサラダ ・ル レクチュエリ 園児なし 熱 906 た 27.9 脂 30.4 ごはん・じゃがいも・砂糖・油 豚肉・ツナ・牛乳 たまねぎ・にんじん・だいこん きゅうり・コーン・しょうが	21 ★ ・ごはん ・車ふの揚げ煮 ・長岡雑煮 熱 760 た 26.0 脂 19.2 ごはん・もち・さといも・ふ 鮭・油揚げ・かまぼこ・牛乳 にんじん・ごぼう・だいこん ねぎ	22 ★ ・コッペパン ・ブルーベリージャム ・ナンバンジーサラダ ・さつまいもとベーコンの米粉シチュー 熱 839 た 30.0 脂 27.5 パン・さつまいも・ごま 鶏肉・ベーコン・牛乳 だいこん・きゅうり・にんじん たまねぎ・しめじ・パセリ
25 ・ごはん ・チャプチェ ・大根と厚揚げのオイスターソース煮 熱 805 た 30.2 脂 26.1 ごはん・油・片栗粉 豚肉・厚揚げ・うずら卵・牛乳 ピーマン・にんじん・たまねぎ にら・だいこん・チンゲンサイ	26 ★ ・米粉めん ・ごま味噌汁 ・コンコンスナック 熱 930 た 35.2 脂 28.7 米粉めん・さつまいも・ごま 豚肉・油揚げ・大豆・牛乳 はくさい・にんじん・れんこん にら・ねぎ・ごぼう・しょうが	27 ・ゆかりごはん ・いわしのしょうが煮 ・味噌おでん ・チーズ 園児なし 熱 801 た 36.0 脂 23.7 ごはん・じゃがいも・砂糖 いわし・豚肉・うずら卵・牛乳 にんじん・だいこん・しょうが	28 ・ごはん ・里芋とれんこんとレバーの揚げ煮 ・煮菜汁 園児なし 熱 864 た 32.0 脂 27.1 ごはん・さといも・油・片栗粉 鶏肉・豚レバー・油揚げ・牛乳 れんこん・体菜・にんじん ごぼう・だいこん・ねぎ	29 ★ ・中之島ブルコギ丼 ・白菜とえのきの中華スープ ・越後姫タルト 熱 885 た 31.2 脂 30.9 ごはん・ごま・油 豚肉・豆腐・わかめ・牛乳 たまねぎ・れんこん・キャベツ きくらげ・ねぎ・はくさい

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

給食週間献立があります

1月24日～30日は全国学校給食週間です。

附属長岡校園では、幼稚園・小学校・中学校一斉に給食週間献立を★印で表示してある日に実施します。

詳しくは、後日配布予定の給食だより特別号でお知らせします。

