

1月給食だより

令和2年1月8日
新潟大学教育学部附属長岡中学校

令和2年が始まりました。今年も、給食室の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食べましょう。

お正月の食文化

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。日本の食文化を次の世代へつなげていくためにも、それぞれの行事食の意味を考えながら楽しんでください。

かがみびら 鏡開き

1月11日は鏡開きです。鏡開きは、お正月にお供えし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。



こしょうがつ 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。地域によって違いますが、小正月には繭玉などを飾ったり、塞の神をしたり、小豆がゆなどを食べたりします。



新潟の食材や郷土料理についてもっと知ろう

お正月は「のっぺ」などの郷土料理を食べる機会があったかと思います。新潟県ではどんな食材がとれて、どんな郷土料理があるのか調べてみませんか。冬にとれる野菜や郷土料理の一部を紹介します。

新潟で冬にとれる野菜

雪深い新潟の冬でも、次のような野菜が収穫されています。給食でも取り入れるようにしていますが、ぜひご家庭でも取り入れてみてはいかがでしょうか。(かっこ内はおすすめ料理)

【里芋】

(のっぺ・煮物)

【れんこん】

(きんぴら・サラダ)

【大根】

(サラダ・汁物・煮物)

【かぶ】

(漬物・サラダ)

【とう菜】

[女池菜・大崎菜・アスパラ菜など]

(おひたし)

新潟の味「煮菜」を受け継ごう

ごはんとの相性が抜群の「煮菜」。材料となる体菜は緑黄色野菜に分類され、カロテンが豊富で食物繊維も含まれています。給食のレシピを紹介します。

【材料 5人分】

体菜の水煮 150g にんじん 30g
つきこんにゃく 50g 打ち豆 10g
油揚げ 30g サラダ油 大さじ1/2
味噌 大さじ1 酒 小さじ1
和風だしの素 小さじ1 (お好みで酒粕を入れてもOK)

【作り方】

- ① 体菜の水煮は3~4cm幅に切る。にんじんは短冊切り、油揚げは短冊切りにする。つきこんにゃくは下ゆでし、打ち豆は水でさっと洗っておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、体菜・にんじんをさっと炒める。つきこんにゃく・油揚げ・打ち豆・酒・和風だしの素を加え、ひたひたになるくらいの水を入れて煮る。
- ③ 味噌を加えて味を調べて火を止める。

1月 献立表

新潟大学教育学部附属長岡中学校

月	火	水	木	金
		8 <ul style="list-style-type: none"> ごはん にしんの照り煮 キャベツの昆布漬け 七草風白玉雑煮 小学校・中学校給食開始	9 <ul style="list-style-type: none"> 米粉アップルパン れんこんの和風ソテー ポークビーンズ 	10 <ul style="list-style-type: none"> しらす入り三色そばろ并 なめこ汁 お米のタルト 園児給食開始
		熱 775 た 28.6 脂 20.5	熱 797 た 34.8 脂 25.5	熱 951 た 36.9 脂 35.2
	エネルギーのもとになる食品	ごはん・もち	パン・じゃがいも・油・砂糖	ごはん・じゃがいも・油
	体をつくるもとになる食品	にしん・鶏肉・油揚げ・牛乳	ベーコン・大豆・豚肉・牛乳	豚肉・鶏肉・しらす・卵・牛乳
体の調子を整える食品	キャベツ・にんじん・きゅうり だいこん・はくさい・せり	れんこん・小松菜・にんじん コーン・たまねぎ・トマト	えだまめ・なめこ・にんじん だいこん・小松菜・しょうが	
13 成人の日 	14 <ul style="list-style-type: none"> 米粉めん ミートソース 白菜のフレンチ サラダ みかん 	15 <ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚肉とじゃがいもの揚げ煮 もずくスープ 園児なし	16 <ul style="list-style-type: none"> ごはん チャプチェ 大根と厚揚げのオイスターソース煮 	17 <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鮭とれんこんの甘酢あん 味噌ワタンスープ
	熱 873 た 32.8 脂 23.7	熱 887 た 29.4 脂 34.3	熱 805 た 30.2 脂 26.1	熱 835 た 34.8 脂 23.4
エネルギーのもとになる食品	米粉めん・油・片栗粉・砂糖	ごはん・じゃがいも・油	ごはん・春雨・油・砂糖	ごはん・油・ワタンスープ・砂糖
体をつくるもとになる食品	豚肉・ベーコン・大豆・牛乳	豚肉・ベーコン・豆腐・牛乳	豚肉・厚揚げ・うずら卵・牛乳	鮭・鶏肉・牛乳
体の調子を整える食品	たまねぎ・にんじん・パセリ トマト・はくさい・きゅうり	にんじん・えのきたけ・ねぎ はくさい・チンゲンサイ	ビーマン・にんじん・たまねぎ にら・だいこん・きくらげ	れんこん・にんじん・えだまめ しいたけ・はくさい・にら
20 <ul style="list-style-type: none"> ごはん ちくわの磯辺揚げ しその実あえ 味噌おでん 	21 <ul style="list-style-type: none"> ごはん くじらのオーロラソース 肉団子と白菜のスープ 	22 <ul style="list-style-type: none"> ごはん いわしのオレンジ煮 オータムポエムのおひたし のっぺい汁 園児なし	23 <ul style="list-style-type: none"> 大きいコッペパン いちごジャム マカロニサラダ カレーシチュー 	24 <ul style="list-style-type: none"> ごはん 卵焼き 煮菜 わかめと厚揚げの味噌汁 小学校5・6年なし
熱 819 た 31.4 脂 24.1	熱 759 た 35.2 脂 17.1	熱 683 た 27.9 脂 15.3	熱 847 た 27.0 脂 24.5	熱 742 た 28.6 脂 22.0
エネルギーのもとになる食品	ごはん・油・じゃがいも・砂糖	ごはん・さといも・片栗粉	パン・マカロニ・じゃがいも	ごはん・油・じゃがいも
体をつくるもとになる食品	ちくわ・豚肉・うずら卵・牛乳	くじら・鶏肉・牛乳	ハム・豚肉・牛乳	卵・油揚げ・厚揚げ・牛乳
体の調子を整える食品	キャベツ・きゅうり・にんじん だいこん・しその実	はくさい・もやし・にんじん たまねぎ・しめじ・パセリ	アスパラ菜・にんじん・ごぼう キャベツ・しいたけ・きぬさや	体菜・にんじん・はくさい だいこん・しめじ・ねぎ
27 <ul style="list-style-type: none"> ごはん ふっかつ(車ふかつ) れんこんとひじきの南蛮マヨネーズあえ 大花火汁 	28 <ul style="list-style-type: none"> 中華めん 味噌ラーメンスープ コンコンスナック 小学校3・4年なし	29 <ul style="list-style-type: none"> ごはん きりざい 大崎菜のおひたし 鶏団子汁 園児なし	30 <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鮭の塩焼き かぶの梅おかかあえ 豚汁 小学校5・6年なし	31 <ul style="list-style-type: none"> ピビンバ(ごはん、肉味噌、ナムル) わかめスープ いちごゼリー
熱 767 た 23.1 脂 24.1	熱 834 た 30.3 脂 23.2	熱 710 た 27.3 脂 19.1	熱 721 た 35.8 脂 16.5	熱 785 た 29.9 脂 24.4
エネルギーのもとになる食品	ごはん・ふ・油・砂糖	ごはん・ごま・砂糖	ごはん・じゃがいも・砂糖	ごはん・油・ごま・砂糖
体をつくるもとになる食品	ハム・鶏肉・豆腐・牛乳	納豆・鶏肉・牛乳	鮭・豚肉・豆腐・牛乳	豚肉・豆腐・なると・牛乳
体の調子を整える食品	にんじん・きゅうり・れんこん だいこん・水菜・えのきたけ	にんじん・たまねぎ・キャベツ もやし・れんこん・ごぼう	野沢菜・大崎菜・しめじ・ねぎ にんじん・キャベツ・だいこん	かぶ・キャベツ・ごぼう・ねぎ にんじん・だいこん・しめじ もやし・ねぎ・えのきたけ

【単位】 熱：熱量(kcal) ・ た：たんぱく質(g) ・ 脂：脂質(g)

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



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。