



日 曜	こんだて		おもな食品（♥印は中泊町産）			エネルギー kcal	おしらせ
			体をつくる 主にたんぱく質・カルシウム	エネルギーになる 主に炭水化物・脂質	体の調子を整える 主にビタミン類		
14 火		焼きそば たまごロール きのこスープ チョコシュー 牛乳	牛乳 とうふ ぶたにく たまご ベーコン	ちゅうかめん サラダあぶら チョコシュー	にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ チンゲンサイ ピーマン マッシュルーム しめじ	小 667 中 751	新学期が始まりました。早寝早起き朝ごはんで生活リズムを整え、3学期も元気な体で過ごしましょう。
15 水		なめし にしのてりに はるさめいため けのしる	牛乳 みそ にしん ぶたにく こうやどうふ	♥こめ さとう サラダあぶら はるさめ ごまあぶら	だいこんな ごぼう ふき だいこん にんじん ぜんまい きくらげ たまねぎ いいたけ ピーマン こんにゃく わらび	小 623 中 782	けの汁は津軽地方の郷土料理で、根菜や山菜などを細かく刻んで煮こんだ料理です。家庭によって色々な作り方があるようです。
16 木		ゆきにんじんコッペパン ウインナー・ケチャップ&マスタード コールスローサラダ 牛乳	牛乳 チーズ ウインナー ベーコン あさり	パン ホワイトルウ ドレッシング マヨネーズ じゃがいも バター	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし パセリ マッシュルーム	小 646 中 806	深浦町特産の雪人参を練りこんだパンです。ウインナーやコールスローサラダをはさんで食べるとおいしいですよ。
17 金		ごはん とりのからあげ（小2コ：中3コ） ごもくきんぴら さといものみそしる	のむヨーグルト とりにく さつまあげ あつあげ みそ	♥こめ さといも サラダあぶら ごまあぶら しろこめ さとう	にんじん れんこん ごぼう こんにゃく たまねぎ こまつな	小 586 中 773	ごぼうは食物せんいが豊富な野菜。腸の中をきれいにするほか、がんや糖尿病など生活習慣病予防の効果があります。
20 月		ぶたどん こうはくなます さつまいものみそしる	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	♥こめ でんぶん サラダあぶら さつまいも さとう しろこめ	にんじん しょうが きぬさや ♥しいたけ だいこん しめじ こんにゃく レモン たまねぎ にんにく	小 636 中 789	豚丼の具は、お皿に盛つけてから、各自でご飯のにせて食べてください。ご飯はお茶碗で提供します。
21 火		かけうどん やさいかきあげ ツナマカロニサラダ 牛乳	牛乳 なんと とりにく あぶらあげ ツナフレーク	うどん マカロニ サラダあぶら ドレッシング いちごだいいふく	しいたけ にんじん こまつな ながねぎ きゅうり たまねぎ ごぼう しゅんぎく	小 712 中 826	感染症予防のために、手洗い・うがいをしっかり行うことも大切ですが、好き嫌いしないでバランスよく食べることも大切な予防法です。
22 水		ごはん さばのしおこうじやき ちくぜんに あつあげのみそしる	牛乳 ちくわ さば みそ とりにく あつあげ	♥こめ サラダあぶら さとう	にんじん チンゲンサイ こんにゃく ♥しいたけ たけのこ ごぼう ながねぎ さやいんげん れんこん	小 652 中 788	さばやさんま、いわしなどの青魚には、生活習慣病を予防する体により脂質が含まれています。
23 木		ごはん やさいきょうざ（2コ） マーボーだいこん 牛乳	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ	♥こめ でんぶん サラダあぶら ごまあぶら しろこめ	だいこん しょうが キャベツ にんじん にら ながねぎ えのきたけ にんにく たけのこ とうもろこし	小 639 中 766	大根は先端のほうが辛く、上にいくほど甘いといわれています。この特徴を活かして、部位ごとにいろいろな料理に活用してみよう。
24 金		ふゆやさいのカレー やさいのおろしあえ 牛乳	牛乳 とりにく チーズ	♥こめ バター じゃがいも ミルクプリン	たまねぎ ごぼう しょうが だいこん れんこん トマト にんじん ♥ほうれんそう キャベツ にんにく りんご	小 659 中 812	1月24～30日は全国学校給食週間です。毎日なげなく食べている給食ですが、古い歴史があり、作る人の思いがこめられています。
27 月		ごはん・さけふりかけ さめのにつけ かぼちゃのそぼろに しらたまじる	牛乳 さめ あぶらあげ とりにく さけ ぶたにく	♥こめ さとう サラダあぶら しらたま でんぶん	たまねぎ かぼちゃ しょうが にんじん だいこん ごぼう しめじ ながねぎ	小 596 中 759	かぼちゃは夏から秋が旬の野菜ですが、冬まで保存することができます。免疫力を高める働きがあります。
28 火		しおバターコーンラーメン ミニにくまん（2コ） りんごいりポテトサラダ	牛乳 ぶたにく	ちゅうかめん サラダあぶら バター じゃがいも ドレッシング	にんじん キャベツ たまねぎ メンマ（たけのこ）もやし とうもろこし ほうれんそう きゅうり ながねぎ りんご	小 609 中 751	キャベツは春と冬の2回、旬があります。冬キャベツは加熱すると甘みが増すので、煮こみ料理に向いています。
29 水		ごはん おろしにくだんご（2コ） にんじんのこあえ じゃがいものみそしる	牛乳 たらこ とりにく こうやどうふ あぶらあげ みそ	♥こめ サラダあぶら さとう じゃがいも	にんじん こんにゃく ながねぎ たまねぎ ♥しいたけ さやいんげん	小 610 中 748	にんじんの子とえは津軽地方の郷土料理です。千切りにしたにんじんをたら卵と一緒に炒め煮にします。
30 木		ごはん たまごやき ぶたキムチいため エビボールスープ 牛乳	牛乳 たまご ぶたにく エビボール	♥こめ サラダあぶら さとう はるさめ	にんじん キャベツ ♥はくさい にら たけのこ しいたけ たまねぎ	小 589 中 751	白菜は今は旬の野菜です。寒くなると、白菜は自身が凍らないように糖分を蓄えるようになるため、甘味が増しておいしくなります。
31 金		ごはん まぐろカツ・パックソース すきこんぶのいりに ごまみそしる	牛乳 こんぶ まぐろ ぶたにく とうふ みそ	♥こめ とうふ サラダあぶら しろこめ ごまあぶら	にんじん たまねぎ こんにゃく ごぼう しめじ チンゲンサイ	小 646 中 772	昆布はカルシウムや食物せんい、ヨウ素などを豊富に含んでいます。ヨウ素は体や知能の発育を促進する働きがあります。

※都合により、献立内容が変更になる場合があります。その際はご了承ください

※献立の材料・栄養価を知りたい方は、給食センター(☎69-3555)まで、お問い合わせください。

料理に込められた
願いを知ろう

おせちのきもち

「おせち」とは、もともと季節の変わり目の節日（せちにち）に食べた料理ですが、今ではお正月に食べるお祝いの料理をさします。それぞれの料理には、新しい年がよい年となるよう、さまざまな願いが込められています。

田作り・たたきごぼう

数の子・さといも・八つ頭

黒豆



田作りは、昔、いわしを田の肥料にしたことから、たたきごぼうは豊作になると飛んでくる黒い鳥にあやかり、どちらもう豊作を願って食べられます。

数の子、さといも、八つ頭は、どれも卵やいもの数が多いことから、子孫繁栄を願って食べられます。

黒には魔よけの方があるとされ、「まめ（元氣）で暮らせるように」と願って食べられます。

伊達巻き・きんとん

昆布巻き・くわい・れんこん

たい・えび



伊達巻きは巻物（巻物）に似ているので、知識が増えるように、きんとんはお金持ちになるように願って食べられます。

昆布巻きは「よろこぶ」、芽が出たくわいは「めでたい」に通じ、れんこんは「先が見通せる」として食べられます。

たいは「めでたい」に通じ、えびは腰が曲がるまで長生きできるように願って食べられます。



新年の無病息災を願う

正月行事

正月三日月が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べ、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりな行事食です。また、鏡開きでは、歳神様にお供えていた鏡もちを下げ、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きのもちを小正月の小豆がゆに入れることもあります。



春の七草「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆ。

1月7日の早朝（または前日夜）に、まな板の上に七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なすな 唐土の鳥が日本の国に 渡るぬ先に…」などと七草ばやしを唱える風習があります。※歌詞は地域や家庭によって異なります。



赤い色が邪気（病気や災難など）を払うとされる小豆を入れたおかゆ。

無病息災を願い、小正月の朝に家族全員でいただきます。小正月には、やぐらを組んで正月飾りや書き初めなどを燃やす「どんど焼き」や「左義長」などと呼ばれる伝統行事もあります。