



# 1月よていこんだてひょう



日曜	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・その他	赤の食品 血や肉になる				緑の食品 体の調子を整える				黄の食品 熱や力のもとになる		栄養価		
				1群 たんぱく質 肉魚卵大豆		2群 無機質 牛乳小魚海藻		3群 緑黄色野菜	4群 ビタミン その他の野菜・きのこ・果物		5群 炭水化物 穀類・いも・砂糖		6群 脂質 油脂・種実		1和食 (kcal)	たんぱく質 (g)
				とりにく とうふ なると みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ しょうが なごねぎ きゅうり	えのきたけ はくさい ながねぎ キャベツ	えのきたけ しょうが たくあん きゅうり	こめ おおむぎ さとう パンこ	こめ おおむぎ さとう でんぷん こんにゃく	ひまわりあぶら カレブ マネー	ひまわりあぶら カレブ マネー	小	中	
7水	ごはん	○	すまし汁 チーズ入り松風焼 たくあんあえ	とりにく とうふ なると みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ しょうが なごねぎ きゅうり	えのきたけ はくさい ながねぎ キャベツ	えのきたけ しょうが たくあん きゅうり	こめ おおむぎ さとう パンこ	こめ おおむぎ さとう でんぷん こんにゃく	ひまわりあぶら カレブ マネー	620	728	38.4	3.2
8木	ごはん	○	厚揚げのそぼろ汁 豚丼の具 ほうれん草のサラダ	とりにく あつあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれん草	たまねぎ だいこん ごぼう	しょうが なごねぎ もやし	たまねぎ しょうが なごねぎ もやし	こめ おおむぎ さとう でんぷん こんにゃく	ひまわりあぶら カレブ マネー	620	739	32.1	24.9	
9金	★鏡開き献立 ごはん	○	白玉雑煮 鱈のみそだれかけ 五色なます	とりにく なると さわら あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが なごねぎ きゅうり	えのきたけ はくさい ながねぎ キャベツ	えのきたけ かぶ なごねぎ きゅうり	こめ おおむぎ さとう でんぷん こんにゃく	ひまわりあぶら カレブ マネー	611	732	27.6	32.0	
13火	食パン	○	野菜スープ 揚げ鶏のレモンソース ポテトサラダ	ベーコン とりにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ はくさい きゅうり	コーン レモン	たまねぎ はくさい きゅうり	しょうパン じゃがいも でんぷん さとう	カレブ マネー ひまわりあぶら	726	844	30.9	35.5	
14水	ごはん	○	煮込みおでん キムタクご飯の具 のりごまあえ	さつまあげ ちくわ がんもどき ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ のり	にんじん ごま	だいこん つぼつけ はくさい	はくさい キムチ もやし キャベツ	こめ おおむぎ こんにゃく さとう	ひまわりあぶら ごま	576	701	25.9	30.6		
15木	ごはん	○	里芋と大根のみそ汁 さばの竜田揚げ ひじきの煮物	みそ さば さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ しめじ なごねぎ	だいこん はくさい しょうが	こめ おおむぎ さとう でんぷん こんにゃく さつまいも さとう	ひまわりあぶら	629	749	25.9	29.7		
16金	ごはん	○	チキンカレー ブロッコリーとれんこんのサラダ みかん	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん りんご	にんにく れんこん キャベツ みかん	たまねぎ だいこん りんご	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ひまわりあぶら	624	743	22.6	26.0	
19月	★大寒献立 ごはん	○	かす汁 鶏肉と凍り豆腐の甘辛 糸寒天のサラダ	とりにく とうふ みそ とうにゅう こおりとうふ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん	ごぼう はくさい しょうが キャベツ	だいこん なごねぎ きゅうり	こめ おおむぎ さとう でんぷん さとう こんにゃく	ひまわりあぶら	611	726	27.9	31.9		
20火	コッペパン	○	ヘルシーポトフ チリコンカン コールスローサラダ	ウインナー だいにす ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	だいこん にんにく	たまねぎ だいこん にんにく	コッペパン こめ	ひまわりあぶら ドレッシング	638	739	29.6	34.2	
21水	★食育の日献立 ごはん	○	冬野菜ときのこのみそ汁 豚肉のスタミナ炒め くずきりのあえもの	あぶらあげ みそ ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ なめこ だいこん ながねぎ にんにく キャベツ	えのきたけ エリンギ もやし はくさい しょうが たけのこ きゅうり	こめ おおむぎ はるさめ さとう くずきり	ひまわりあぶら	578	689	25.0	28.8		
22木	ごはん	○	ツナと豆腐の中華煮 鶏肉とチーズの手作り春巻き もやしの中華サラダ	ツナ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ もやし	たまねぎ なごねぎ コーン	こめ おおむぎ はるまきのかわ さとう でんぷん	ひまわりあぶら	661	794	33.5	39.6		
23金	★給食記念日 献立 ごはん	○	すいとん汁 鮭の塩焼き 野沢菜のひき肉炒め	とりにく あぶらあげ みそ さけ	ぎゅうにゅう	にんじん のざわな	たまねぎ なごねぎ	だいこん	こめ おおむぎ しらす すいとん さとう	ひまわりあぶら	605	723	33.1	38.8		
26月	★商売中 お楽しみ献立 わかめ ごはん	○	かきたま汁 山賊焼き 海藻サラダ ガトーショコラ	かまぼこ たまご とりにく	ぎゅうにゅう わかめごはん のもと かいそう	にんじん	たまねぎ はくさい しょうが りんご きゅうり	えのきたけ なごねぎ にんにく キャベツ	こめ おおむぎ でんぷん さとう こんにゃく ガトーショコラ	ひまわりあぶら	699	775	25.8	29.1		
27火	こめ 米粉パン	○	クリームシチュー 焼き肉サラダ ぼんかん	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ レタス	コーン にんにく きゅうり ぼんかん	こめパン じゃがいも さとう	ひまわりあぶら	719	834	29.1	33.6		
28水	ごはん	○	もすく汁 笹かまぼこの磯辺揚げ (小1枚、中2枚) きんぴらごぼう	とうふ なると ささかまぼこ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう もすく あおのり	にんじん いんげん	たまねぎ なごねぎ	えのきたけ ごぼう	こめ おおむぎ でんぷん でんぷん さとう こんにゃく	ひまわりあぶら	580	690	23.5	27.2		
29木	★ひくシオ たすペジ献立 ごはん	○	がんもの含め煮 鶏肉のごま照り焼き おひたし	とりにく がんもどき かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ごま いんげん	たまねぎ もやし	だいこん コーン	こめ おおむぎ こんにゃく さとう	ごま	584	700	34.3	40.9		
30金	ごはん	○	ハヤシライス 米粉マカロニのサラダ 手作りみかんゼリー	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ みかん	にんにく しめじ きゅうり レモン	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こめマカロニ	ひまわりあぶら	630	751	19.8	22.6		

※ ごはんは 大麦入りです。 ※ 食材の関係で献立を変更する場合があります。

# 食育だより



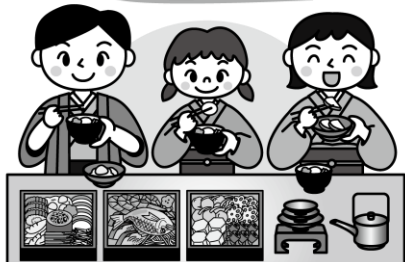
令和 7年度  
1月号

(毎月 19 日は食育の日)

中野市南部学校給食センター

## 新年への願いを込めた お正月の行事食

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。



### ◆ 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。

<p>一の重 二の重 三の重</p>	<p>◆ 一の重 (祝い肴・口取りなど)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>黒豆</b> まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。</li> <li><b>数の子</b> 子宝に恵まれるように。</li> <li><b>田作り</b> (ごまめ) 豊作を願って。</li> <li><b>たたきごぼう</b> 家族や家業が土地に根を張るように。</li> <li><b>伊達巻き</b> 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。</li> <li><b>きんとん</b> 金運に恵まれるように。</li> <li><b>紅白かまぼこ</b> 赤は魔除け、白は清浄を表す。</li> </ul>
	<p>◆ 二の重 (酢の物・焼き物など)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>ブリ</b> 出世できるように。</li> <li><b>タイ</b> 「めでたい」の語呂合わせ。</li> <li><b>エビ</b> 長生きできるように。</li> <li><b>紅白なます</b> お祝いの水引を表す。</li> </ul>
	<p>◆ 三の重 (煮物など)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>里いも</b> 子宝に恵まれるように。</li> <li><b>れんこん</b> 将来を見通せるように。</li> <li><b>くわい</b> 出世できるように。</li> <li><b>昆布巻き</b> 「よろこぶ」の語呂合わせ。</li> </ul>

## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



### 風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

<p>丈夫な体をつくる</p> <p><b>たんぱく質</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>肉類</li> <li>魚介類</li> <li>大豆・大豆製品</li> <li>牛乳・乳製品</li> </ul>		
<p>強い抗酸化作用で体を守る</p> <p><b>ビタミンA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>にんじん</li> <li>レバー</li> <li>ほうれん草</li> <li>うなぎ</li> </ul>	<p><b>ビタミンC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ブロッコリー</li> <li>パプリカ</li> <li>いちご</li> <li>キウイフルーツ</li> <li>じゃがいも</li> </ul>	<p><b>ビタミンE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>かぼちゃ</li> <li>サケ</li> <li>サラダ油</li> <li>アーモンド</li> </ul>

### もうすぐ冬休み!

はやね 早寝・早起きをし、あさ ひる ゆう 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

### 冬休みの食生活~10のポイント

<p><b>た</b> (食) べすぎに気をつけよう</p>	<p><b>の</b> (飲) み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p><b>し</b> っかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p><b>い</b> ち(1)日3食、規則正しく食べよう</p>
<p><b>ふ</b> ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう</p>	<p><b>ゆ</b> っくりよくかんで食べよう</p>	<p><b>や</b> さい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p><b>す</b> すんで、おうちの人のお手伝いをしよう</p>
<p><b>み</b> んなで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p><b>を</b> (お) やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。</p>	