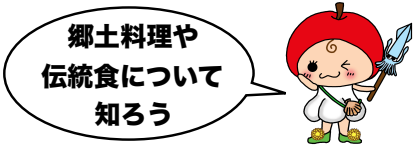


こんだてよていひょう

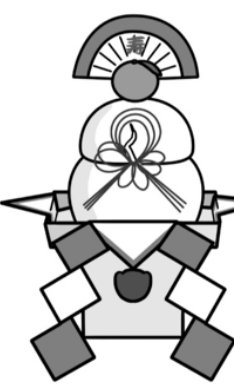


令和2年1月分

平川市学校給食センター

給食日	こ ん だ て	使 用 す る 主 な 食 品			一 口 メ モ	栄 養 価	
		血や肉や骨になる	体の熱や力になる	体の調子を整える		熱量 kcal	たん白質 g
15 水	 ごはん、さけのしおやき いそあえ、さつまじる ぎゅうにゅう	あぶらあげ、こうやどうふ ぎんざけ、かまぼこ とりにく、ぎゅうにゅう のり	ごはん さつまいも でんぶん さとう	たけのこ、にんじん、ねぎ ほうれんそう、もやし	今日は小正月です。昔は女 正月（めしょうがつ）とも いわれました。	小 626 中 745	33.7 37.3
16 木	 ポークカレー ふくじんづけ フルーツポンチ ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも オリーブあぶら シャインマスカットゼリー	しょうが、たまねぎ、にんじん にんにく、みかん、パイ ンもも、ふくじんづけ	♥フルーツポンチは尾上中 学校3年生のリクエスト給 食です。	小 807 中 981	23.0 26.7
17 金	 ごはん、チキンカツ、キャ ベツとツナのわふうサラダ、ま いたけとたまごのスープ、ぎ ゅうにゅう	ツナ、ベーコン、たまご ぎゅうにゅう、とり肉	ごはん でんぶん こめあぶら ごま	キャベツ、きゅうり とうもろこし、にんじん はくさい、まいたけ	たまごは平川市産です。	小 680 中 791	27.6 30.6
20 月	 ごはん、ぶたどん、ごぶづけ りんご（サンふじ） とうふのみそしる ぎゅうにゅう	とうふ、あぶらあげ ぶたにく、ぎゅうにゅう わかめ、みそ	ごはん さとう こめあぶら	こんにやく、えだまめ、きゅうり ごぼう、しょうが、たまねぎ にんじん、ねぎ、りんご だいこん	りんごは広船産の「サンふ じ」です。	小 631 中 760	26.8 31.5
21 火	 ごはん、ほっけてりやき、な がいがもとぶたにくのいために 、はくさいのみそしる、ぎ ゅうにゅう	あぶらあげ、ほっけ ぶたにく、ぎゅうにゅう みそ	ごはん、でんぶん ながいも、さとう こめあぶら	にんじん、にんにく、ねぎ はくさい、えのきたけ、しめじ	1月のねぎは平川市産で す。	小 629 中 748	33.5 37.2
22 水	 せわりコッペパン、ウインナ ー、コールスローサラダ、か ぼちゃチャウダー、りんごジ ュース、ケチャップ	とりにく ハム ウインナー	コッペパン オリーブあぶら りんごジュース	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん、みかん パセリ	ケチャップがつきます。パ ンにウインナーをはさんで ケチャップをかけましょう。	小 702 中 846	20.9 25.0
23 木	 いるどりごはん とりのてりやき、ふきいため しらたまじる、ぎゅうにゅう	あぶらあげ、さつまあげ ぎゅうにゅう、とりにく	ごはん しらたま さとう こめあぶら	こんにやく、ぜんまい、だいこん にんじん、ねぎ、ふき きくらげ、ほししいたけ のぎわな	りんごジュースは広船産の 「トキ」です。紙コップに そそいで飲みましょう。	小 641 中 759	24.5 27.0
24 金	 ごはん、えびあげぎょうざ、 きりぼしだいこんのちゅうか あえ、やさいたっぷりたまご スープ、ぎゅうにゅう	とりにく たまご ぎゅうにゅう えびぎょうざ	ごはん、でんぶん こめあぶら、ごまあぶら ごま	きゅうり、きりぼしだいこん にんじん、ねぎ、はくさい きくらげ、しめじ	今日から給食週間です。え び揚げぎょうざは小学校2 コ、中学校3コです。	小 635 中 808	21.0 25.4
27 月	 しょうゆラーメン、にくまん にくやさしいたけ、にたまご ぎゅうにゅう	なると、ぶたにく ぎゅうにゅう、にくまん たまご	ちゅうかめん こめあぶら	しょうが、メンマ、たまねぎ にんじん、ねぎ、はくさい もやし	肉野菜炒めはラーメンにの せて食べましょう。	小 582 中 673	30.1 34.3
28 火	 ごはん、さばのみそに やさいごますあえ、けのしる はっこうにゅう	だいず、あぶらあげ、こう やどうふ、かにかまぼこ、 はっこうにゅう、みそ さば	ごはん さとう ごまあぶら ごま	こんにやく、きゅうり、ごぼう ぜんまい、だいこん、にんじん ふき、もやし、ほししいたけ	けの汁は津軽地方の郷土料 理です。発酵乳はブルーベ リー味です。	小 615 中 731	25.0 27.9
29 水	 えびフライカレー ふくじんづけ りんご（サンふじ） ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう えび	おおむぎ、もちきび、もちあ わ、アマランサス、ごま、 ごはん、じゃがいも、こめ あぶら、オリーブあぶら、 バター	しょうが、たまねぎ、にんじん にんにく、りんご、ふくじんづけ	♥カレーは尾上中学校3年 生のリクエスト給食です。 りんごは広船産です。	小 813 中 966	23.7 27.0
30 木	 ごはん、チキンチーズやき、 はなやさいとツナのサラダ、 コンソメスープ、ぎゅうに ゅう、やさいふりかけ	ツナ ベーコン ぎゅうにゅう とりにく、チーズ	ごはん でんぶん	カリフラワー、たまねぎ にんじん、はくさい ブロッコリー、マッシュルーム パセリ	野菜ふりかけがつきます。	小 672 中 790	27.9 31.2
31 金	 ごはん、わふうにくだんご、 こうやどうふのごもくに、し そまきあんず、じゃがいもの みそしる、ぎゅうにゅう	こうやどうふ、あぶらあげ とりにく、ぎゅうにゅう わかめ、みそ、にくだんご	ごはん、じゃがいも でんぶん、さとう こめあぶら	グリンピース、ごぼう しょうが、にんじん、みつば ほししいたけ、あんず、しそ	肉団子はひとり2コです。 しそ巻あんずは津軽地方の 郷土料理です。	小 684 中 802	25.9 29.4
※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。						栄養価平均	
						小学校	670 26.4
						中学校	800 30.0

「かがみもち」とは？



「かがみもち」は、ひらたく まるいか
たちをした「かがみ」のように、つくった
おもちを、おおきいものと ちいさいもの
と 2つつくり、かさねたものです。

おもちのうえに、みかんのなかまの「だ
いだい」をおいて、かざりつけをします。

おしょうがつに、「としがみさま」にお
そなえます。としがみさまは、「1ねん
のしあわせを、はこんできてくれる」と、
いられています。

「鏡開き」とは？



1月には「鏡開き」があります。
(1月11日に行われるところが多い
ですが、地域によっては、ちがう日
に行われています)

お正月に、年神様におそなえて
いた「鏡もち」を下げ、木づちなど
で小さくわり、「しるこ」や「ぜん
ざい」、「ぞうに」などにして、い
たadakimasu。

「1年間、病気をしないで元気にすごせますように」というねがいをこめて。