



明けましておめでとうございます
今年もよろしくお願いたします
令和4年がスタートしました。今年はどうな年にしたいですか？目標を叶えるためには健康的な体が必要です。早寝・早起き・朝ご飯の生活リズムを大切に、今年1年も元気に過ごしましょう。

水川中学校
文責：馬場

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。

日本における学校給食は、明治22年に始まって以来、各地に広がっていきましたが、戦争の影響などによって中断されました。戦後、食糧難による児童の栄養状態の悪化を背景に学校給食の再開を求める国民の声が高まるようになり、昭和21年6月に米国のLARA（アジア救済公認団体）から、給食用物資の寄贈を受けて、昭和22年1月から学校給食が再開されました。同年12月24日に、東京都内の小学校でLARAからの給食用物資の贈呈式が行われ、それ以来、この日を学校給食感謝の日と定めました。昭和25年度から、学校給食による教育効果を促進する観点から、冬季休業と重ならない1月24日から1月30日までの1週間は「学校給食週間」としました。

日本伝統の行事食を知ろう

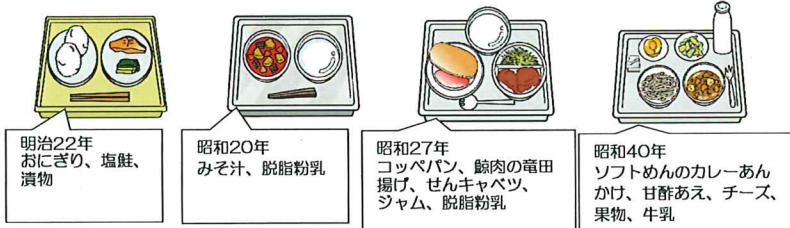
日本には昔から伝わるお正月の料理があります。



〈お雑煮〉
地域や家庭によって具材や味つけ、もちの形など、実に様々です。関東地方や東北地方では四角い切りもちを入れる所が多く、関西地方や九州地方では丸もちを入れる所が多いようです。

〈おせち〉
季節の節目となる日を「節句」といい、昔はこの日に食べる料理を「お節」と呼んでいました。現在では、正月料理のことをいいます。正月の間は料理をしなくてもいいように、保存が利き、お祝いの意味がある料理をお重に詰めます。

きんとん：財産に恵まれるように
数の子：子宝に恵まれるように
黒豆：マメ（健康）に暮らせるように
松風焼き：隠し事のない正直な生き方ができるように
紅白なます：一家の平和を願う
田作り：豊作になるように
昆布巻き：「よろこぶ」のごろ合わせ



「熊本再発見」味の旅を実施します。

給食週間を含む17日(月)～28日(金)まで、熊本県各地域の味の旅を実施します。様々な郷土料理や特産品がありますので、この機会に改めて熊本県各地域のおいしさを味わいましょう。

- 17日(月) 熊本市：馬肉、タイピーエン
- 18日(火) 阿蘇：高菜ご飯、だご汁
- 19日(水) 水俣・芦北：玉葱、太刀魚
- 20日(木) 菊池・山鹿：菊池丼、豆腐汁、菜果なます
- 21日(金) 人吉・球磨：つぼん汁
- 25日(火) 益城・松橋・宇城：文楽飯、白玉汁、れんこんサラダ
- 26日(水) 玉名：南関揚げ丼
- 27日(木) 天草：真鯛、シモンいも
- 28日(金) 八代：いぐさ、トマト、竹輪



献立名	材料			エネルギー タンパク質	有・無		
	主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える		1年	2年	3年
12 水 ご飯 牛乳 雑煮 松風焼き 紅白なます 田作り	米 白玉粉 里芋 パン粉 砂糖 ごま けし 油	豆腐 鶏肉 卵 いりこ (鯉昆布だし)	小松菜 牛蒡 人参 大根 干し椎茸 葱 玉葱 生姜	873 35.9	○	○	○
13 木 七草ご飯 牛乳 筑前煮 ごま和え 芋きんとん	米 砂糖 里芋 油 胡麻 こんにやく さつまいも	油揚げ 天ぷら 鶏肉	大根 かぶ せり 干し椎茸 牛蒡 人参 蓮根 筍 いんげん もやし	833 26.6	○	○	○
14 金 きつねうどん 牛乳 ツナサラダ ぜんざい	うどん麺 砂糖 小豆 白玉粉 マヨネーズ	油揚げ 鶏肉 ツナ 豆腐 (鯉昆布だし)	人参 玉葱 白菜 干し椎茸 葱 キャベツ きゅうり	883 34.1	○	○	○

献立名	材料			エネルギー タンパク質	有・無		
	主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える		1年	2年	3年
17 月 コッペパン 牛乳 タイピーエン うまかコロッケ コールスローサラダ	パン 砂糖 春雨 油 ごま油	豚肉 かまぼこ いか うずらの卵 馬肉	玉葱 葱 白菜 人参 もやし 筍 きくらげ キャベツ	806 29.0	○	○	○
18 火 高菜ごはん 牛乳 だご汁 厚揚げのみそ焼き かつお和え	米 麦 ごま 油 小麦粉 白玉粉	鶏肉 厚揚げ 味噌 (いりこだし)	高菜漬け 牛蒡 葱 人参 大根 白菜 もやし	801 28.1	○	○	○
19 水 麦ごはん 牛乳 玉葱のみそ汁 太刀魚のからあげ ひじきの炒り煮	米 麦 油 砂糖	豆腐 干しわかめ 味噌 太刀魚 鹿尾菜 大豆 油揚げ (いりこだし)	玉葱 人参 葱 枝豆	807 28.6	○	○	○
20 木 菊池丼 牛乳 牛乳 豆腐汁 菜果なます	米 麦 つきこんにやく ごま 砂糖 油	豚肉 かまぼこ 豆腐 (鯉昆布だし)	人参 牛蒡 枝豆 葱 干し椎茸 大根 きゅうり 林檎 桃 みかん	814 28.8	○	○	○
21 金 麦ごはん 牛乳 つぼん汁 干草焼き 菜焼き	米 麦 こんにやく 油 さといも 砂糖	厚揚げ 鶏肉 卵 (鯉昆布だし)	人参 大根 牛蒡 葱 干し椎茸 玉葱 白菜 小松菜	789 29.3	○	○	○
24 月 セルフおにぎり 牛乳 みそ汁 塩鮭 即席漬	米 麦 ごま	厚揚げ 鮭 海苔 干しわかめ (いりこだし)	梅干し 大根 葱 キャベツ 胡瓜 人参 つぼ漬け	728 32.6	○	○	○
25 火 文楽飯 牛乳 白玉汁 竹輪の照り煮 れんこんサラダ	米 もち米 砂糖 油 白玉粉 ごま ごま油	油揚げ 豆腐 竹輪 (鯉昆布だし)	筍 ぜんまい 干し椎茸 枝豆 人参 生姜 蓮根 大根 小松菜	811 31.0	○	○	○
26 水 南関揚げ丼 牛乳 大根のみそ汁 白菜の塩昆布和え	米 麦 油 砂糖 片栗粉	南関揚げ 卵 鶏肉 干しわかめ 塩昆布 (いりこだし)	人参 玉葱 葱 しめじ 干ししいたけ 大根 白菜	778 25.8	○	○	○
27 木 麦ごはん 牛乳 魚麺汁 魚の磯辺揚げ シモンいもサラダ	米 麦 油	真鯛 魚麺 豆腐 (いりこだし)	えのきたけ 葱 大根 キャベツ 人参	807 27.1	○	○	○
28 金 いぐさパン 牛乳 トマトスパゲティ 竹輪サラダ	小麦粉 白玉粉 砂糖 バター スパゲティ麺	卵 ハム 竹輪	玉葱 トマト しめじ 人参 いんげん にんにく キャベツ	800 24.9	○	○	○
31 月 コッペパン 牛乳 カレースープ コロッケ グリーンサラダ	パン 砂糖 じゃがいも 油 薄力粉 パン粉	ベーコン 卵 牛挽肉 豚挽肉	玉葱 いんげん 人参 もやし キャベツ 胡瓜	807 27.1	○	○	○

献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。