



# 〔令和元年度〕 1月の予定献立表



日	曜	献立名
7	火	菜飯、厚揚げと根菜の煮物、愛知の五目厚焼き卵、味噌汁
8	水	カレーうどん、小松菜のサラダ
9	木	ご飯、鶏ささみフライ、野菜炒め、コンソメスープ
10	金	ひじきご飯、さんまのみぞれ煮、れんこんの和風マヨあえ、ぜんざい
14	火	ジャージャーご飯、春雨サラダ、豆腐スープ
15	水	ご飯、ビーフシチュー、白菜サラダ
16	木	鶏めし、うずら卵のあっさり煮、味噌汁
17	金	ご飯、サーモンフライ、豚汁、りんごゼリー
20	月	豚キムチ丼、青梗菜の中華和え、たこボールスープ
21	火	五目ラーメン、レバー入り白ごまつくね、ミックスヨーグルト
22	水	ご飯、鶏じゃがころ煮、ブロッコリーのサラダ、味噌汁
23	木	秋刀魚蒲焼き丼、スキージュー、ミルクかてん
24	金	【愛知を食べる学校給食の日～みんなで食べる郷土料理の日～】 ご飯、味噌おでん、蒲郡みかんゼリー
27	月	ご飯、鶏の山賊焼き、カルちゃんサラダ、味噌汁
28	火	ポパイ丼、中華風コーンスープ、乾燥小魚
29	水	ご飯、ミックスフライ、きんぴらごぼう、味噌汁
30	木	ご飯、さばの味噌煮、鶏肉と野菜のジンジャーソテー、すまし汁
31	金	カレーライス、コールスローサラダ、キウイフルーツ

\* 牛乳は毎日つきます。  
\* 予定が変わる場合もあります。

## 1月の行事食

1年の始まりをお祝いする正月をはじめ、1月には、さまざまな行事食があります。健康で長生きできるように願いを込めたり、1年間病気をせずに無事に過ごせるよう縁起をかついだりと、どれも意味があるものです。



## 七草がゆ

(1/7・人日の節句)

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」を入れたおかゆを食べて、正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、新しい年の無病息災を祈



給食では、七草をそろえるのが難しいので、七草の一つ「すずしろ(大根の葉)」を使って「菜飯」が登場します。

## 鏡開き

(1/11)



昔は、お供えの鏡もちには神様の力が宿ると考えられていて、硬くなった鏡もちを木づちなどでたたいて割り、それを食べることで、新しい生命をいただくことができると信じられていました。「割る」という言葉は縁起が悪いため、縁起のよい「開く」が使われます。

給食では、「鏡開き」にちなんで、おもちを入れた「ぜんざい」が登場します。

