



# 1月 給食だよ!

令和3年 1月19日  
音更町立下土幌小学校

全国学校給食週間 1月24日～30日

## 行事食について

行事食とは、季節の行事やお祝いの日食べる特別な料理のことを言います。また、どの行事食にも、「厄を払う」「季節ごとの旬の食材を楽しむ」「家族みんなが健康に幸せに過ごせるように」という願いが込められています。伝統的な行事食の本来の意味について調べてみましょう。

<p><b>春 (4月～6月)</b></p> <p><b>端午の節句 (5月5日) 柏餅</b> 柏の木は新しい芽がでるまで古い葉が落ちないことから、親から子、孫へと命が繋がれることを願って食べる縁起の良い食べ物といわれています。</p> <p>たこ 夏至 (6月21日頃) 甘茶 花まつり (4月8日) 水無月 夏越の嶽 (6月30日)</p>	<p><b>夏 (7月～9月)</b></p> <p><b>七夕 (7月7日) そうめん</b> 中国の星祭で「7月7日に素餅(そうめんの原型とされる麺料理)を供えると1年無病息災に過ごせる」という言い伝えから、日本の七夕がはじまりました。</p> <p>うなぎ、 「う」のつくもの 土用の丑 (7月20日～8月6日頃) おはぎ 秋分 (9月23日頃) はぎ 月見団子 十五夜 (9月中旬頃の満月)</p>
<p><b>秋 (10月～12月)</b></p> <p><b>冬至 (12月21日頃) かぼちゃ (なんきん)</b> 1年の中で最も昼が短く夜が長い冬至の日に、「ん」のつくものを食べると運が呼び込めるといわれています。</p> <p>赤飯 神迎えの粥日 (11月1日) 栗ごはん、豆 十三夜 (10月中旬頃) 年越しそば 大晦日 (12月31日)</p>	<p><b>冬 (1月～3月)</b></p> <p><b>正月 (1月1日～7日) おせち料理・お雑煮</b> 1年の健康や幸せを願って、正月料理を食べます。内容は地域や家庭によって違い、縁起のよい食材を使って作られます。</p> <p>七草がゆ 人日の節句 (1月7日) 福豆、恵方巻、餅 節分 (2月3日) ちらし寿司、菱餅 蛸汁、ひなあられ 桃の節句 (3月3日) ぼた餅 春分 (3月20日頃)</p>

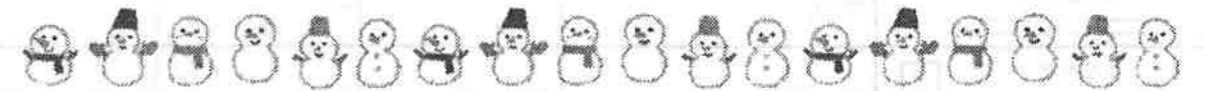
25日(月) 音更町の姉妹町である岩手県軽米町で作られている『いなきび』を使って、『いなきびごはん』を作ります!

### ☆岩手県軽米町の紹介☆

- ・岩手県の北端に位置し、人口は約1万人
- ・いなきびなど、雑穀の生産量が日本一!!
- ・音更開拓の祖「大川宇八郎翁」の出身地であり、昭和60年10月31日に音更町と姉妹締結

こども姉妹町視察研修で、両町のこども同士の交流を行っています

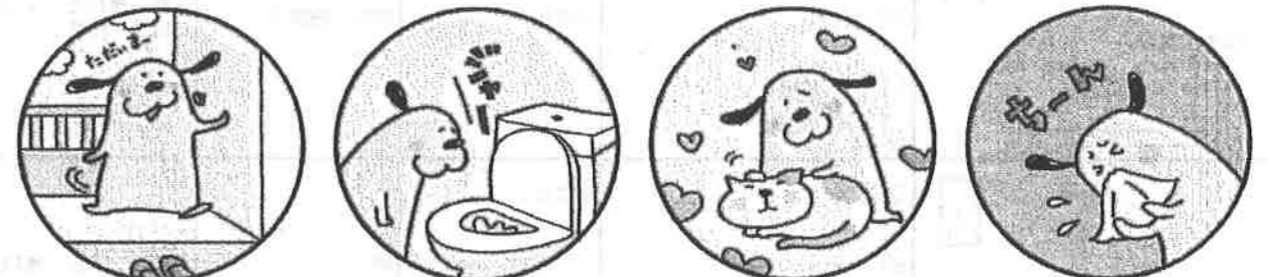
27日(水) おとづけ給食  
音更産黒豆を使った『黒豆ずし』を作ります。



## ---- 菌もウイルスも目には見えない ----

細菌やウイルスは目に見えません。そのため、知らないうちに食品や調理道具に細菌などがついてしまいます。感染予防のためには、しっかり手を洗うことが大切です。

## こんな時は手を洗いましょう



家に帰った時

トイレの後

動物に触った時

鼻をかんだ後



料理をする前



食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどが付いていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかり手を洗うことが重要です。

# 1月のこんだて



	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
19日 (火)	 たきこみごはん だいこんのみそしる	炊き込みごはん	ごはん	鶏肉 油揚げ ひじき
		大根のみそ汁		油揚げ
		牛乳		牛乳
20日 (水)	 北海道の魚を使ったメニュー ほっけフライ ごはん ふたじる	ごはん	ごはん	
		豚汁	じゃがいも	豚肉 豆腐
		ほっけフライ		ほっけフライ
牛乳		牛乳		
21日 (木)	 ぎょうざ(ひとり2こ) しょうゆラーメン	しょうゆラーメン	ラーメン	豚肉
		ぎょうざ	ぎょうざの皮	ぎょうざの具
		牛乳		牛乳
22日 (金)	 みかんゼリー キーマカレー	キーマカレー	ごはん 麦	豚肉
		みかんゼリー	みかんゼリー	
		牛乳		牛乳
25日 (月)	 学校給食週間メニュー いわしのうめに いなきびごはん すいとん	いなきびごはん	ごはん いなきび	
		すいとん	小麦粉	鶏肉 油揚げ
		いわしの梅煮		いわし
牛乳		牛乳		
26日 (火)	 ハンバーグドミソース ごはん たまごスープ	ごはん	ごはん	
		卵スープ		卵
		ハンバーグドミソース		ハンバーグ
牛乳		牛乳		
27日 (水)	 おとぶけきゅうしょく ごまきゅうり ジョア くろまめずし すましじる	黒豆ずし	ごはん	黒豆 油揚げ
		すまし汁		豆腐
		ごまきゅうり		きゅうり
ジョア		ジョア		

	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
28日 (木)	 ごもくひじき ごはん かみなりじる	ごはん	ごはん	
		雷汁		豆腐
		五目ひじき		ひじき 油揚げ ちくわ
牛乳		牛乳		
29日 (金)	 マカロニグラタン ブランパン シュリアンスープ	ブランパン	パン	
		シュリアンスープ		鶏肉
		マカロニグラタン	マカロニ	ベーコン 牛乳 チーズ
牛乳		牛乳		

## お知らせです

北海道では、道産牛肉の無償提供事業と同様に、新型コロナウイルス感染症の拡大によるインバウンド、輸出の停滞や外食需要の減少により在庫が滞留し、価格が停滞している道産水産物についても、流通促進を図ることを目的として学校給食への提供推進事業を実施しています。

今回、無償提供される道産水産物を使用した『ほっけフライ』を1月20日(水)に提供します。2月にも予定していますので、お楽しみに！

## 【学校給食の現場で働きませんか？】

音更町学校給食協議会では、給食調理補助員と代替員を若干名募集しています。

業務内容：調理補助、配膳・運搬、調理器具の洗浄

雇用条件：時給898円、通勤手当(片道2km以上)、時間外勤務手当あり

勤務形態：週2～3回程度(代替員は、調理員や補助員が勤務できない日に勤務となります)

午前8時15分から午後3時45分(勤務校により異なります。休憩時間あり。必要に応じ時間外、早出出勤あり)。

休日は、土・日・祝日及び学校休業日(春・夏・冬休み等)

勤務場所：町内の小中学校

雇用条件の詳細や応募方法等については、音更町学校給食協議会(TEL:0155-42-2111内線764)までお気軽にお問い合わせください。

月平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	687 kcal	25.2 g	19.7 g	3.5 g
中学校	815 kcal	29.9 g	22.8 g	3.9 g

○お知らせ  
物資の都合により、献立の変更・食材料の変更もあります。ご了承ください。