



# 1月給食だより

鯖江市給食研究部

## 季節の行事と食文化について知ろう

季節ごとの行事やおいおいのときに食べる特別な料理を「行事食」といいます。行事食には家族の幸せや健康を願う意味がこめられています。それぞれの行事や行事食の由来についてしらべてみると、いろいろな発見がありおもしろいですよ。

### 冬至なんきん



冬至の日にかぼちゃを食べてゆず湯につかると、風邪をひかないという言い伝えがあります。福井では悪い気を除くといわれている小豆とかぼちゃと一緒に煮て食べる風習があります。

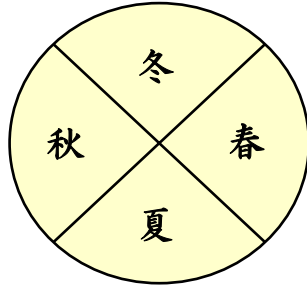
### 天神講



学問の神様、菅原道真(天神様)の命日である1月25日の「天神講」の日に、正月から床の間に飾っていた天神様へ焼きガレイをお供えし、学業成就や無病息災を願います。

### 報恩講料理

福井県は昔から仏教、特に浄土真宗の信仰に熱心です。この浄土真宗の教えを開いた親鸞聖人の命日(旧暦11月28日、新暦1月16日)の前後に、浄土真宗の年中最大行事である報恩講が各地で行われます。



暑い時期は「さばの丸やき」でスタミナをつけよう!

### ごぼう講

越前市国中町では、毎年2月17日に「惣田正月十七講」とも呼ばれる奇祭「ごぼう講」が行われます。江戸時代に、領主に内緒でつくったお米を、ひそかに集まってごぼうをおかずにお供えしたことがはじまりとされています。今では、今年1年の豊作や健康を祈願して行われています。

### 金時豆入り五目ずし

丹南地方の郷土料理です。昔から甘いものをごちそうしてきた風習があり、甘い寿司がおいしいとされてきました。特に秋祭りの際に出されるお寿司の具は、金時豆やその時期にその土地でとれたものを細かく切り、甘辛く煮たものを用います。



### 竿登生の白

福井県(鯖江市周辺)に伝わる行事食を集めてみました。季節ごとにいろいろな行事食があるのですね。

## 給食で全国めぐり

### 群馬県

1月 日( )

#### 《メニュー》

- ・丸麦ごはん
- ・とうふハンバーグ
- ・こしお汁

今月の「給食で全国めぐり」は「群馬県」です。群馬県は日本列島のほぼ中央、関東の北西部に位置します。群馬県といえば、古くから養蚕・繊維産業が盛んでした。日本初の機械製糸工場である「富岡製糸場」は、世界遺産に登録されています。食べ物では、湿気を好まない「こんにゃく」や原木栽培で育つ「しいたけ」、太くて立派な「下仁田ネギ」が有名です。「こしね汁」はこんにゃく・しいたけ・ねぎの頭文字をとって作られた料理です。

群馬県に行った気分で味わってみてくださいね!



©群馬県ぐんまちゃん



# \*こんだてひょう\*

令和6年 1月

鯖江市惜陰小学校

月	火	水	木	金
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<p>成人の日</p>	<p>始業式</p>	<p>レッサーパン インディアンポテト フルーツヨーグルト</p>	<p>七草ごはん あつやきたまご こうはくなます 白玉ぞうに たんば黒豆</p>	<p>ごはん ホタテ風味フライ りんごサラダ せんべい汁</p>
		<p>西山ランチ レッサーパンがでます お楽しみに!</p>	<p>お正月こんだて 七草ごはん(水菜と大根葉が入っています)</p>	<p>給食で全国めぐり 青森県</p>
		<p>エ 816 炭 109 タ 29.6 脂 33.1 塩 2.5</p>	<p>エ 618 炭 96 タ 22.7 脂 16.9 塩 3.1</p>	<p>エ 580 炭 95 タ 20.7 脂 15.2 塩 2.1</p>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<p>しうん米ごはん さばのみぞれ煮 小松菜のおひたし まなべ汁 ジョア(マスカット味)</p>	<p>ごはん うすあげの肉そぼろ 関西風おでん みかん</p>	<p>コッペパン てりやきチキン チョレギサラダ ミネストローネスープ キャラメルパテ</p>	<p>ごはん けんエビと大豆のあげ煮 小松菜のごぶづけあえ 越前カンタケのみそ汁</p>	<p>ごはん 冬のポークカレー 大根サラダ ヨーグルト</p>
<p>ふるさと鯖江の日給食 さばえの郷土料理</p>	<p>関西風おでんは、うすい色のだし汁で、牛すじ肉が入っているのがとくちょうです。</p>	<p>キャラメルパテは、キャラメル味のクリームソースで、パンにつけて食べるものです。</p>	<p>歯っぴー給食 カルシウム強化：359mg (牛乳 1杯 大豆 小松菜 豆ふにカルシウムが含まれます)</p>	<p>季節の野菜 大根</p>
<p>エ 703 炭 89 タ 27.0 脂 28.5 塩 3.0</p>	<p>エ 720 炭 92 タ 34.0 脂 26.8 塩 3.2</p>	<p>エ 576 炭 78 タ 23.8 脂 21.6 塩 3.5</p>	<p>エ 611 炭 94 タ 24.4 脂 18.2 塩 2.6</p>	<p>エ 645 炭 108 タ 25.0 脂 16.1 塩 1.9</p>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<p>大豆ひじきごはん さばのしおやき ほうれん草のごまあえ かきたまみそ汁</p>	<p>ごはん からあげガーリック味 里いものころ煮 かす汁 水ようかん</p>	<p>米粉入りパン にこみハンバーグ ゆで野菜 シチュー</p>	<p>ごはん 赤カレイのからあげ とりと根菜のなます煮 ゆでブロッコリー</p>	<p>ごはん ぶり大こん 白菜とかぶの煮びたし ココアパバロア</p>
<p>アイアン給食 鉄強化：3.4mg(大豆 ほうれん草 たまご)成長期に必要なのに不足しがちです。</p>	<p>ふるさと給食 福井県の「水ようかん」は黒ごとの風味がしてさっぱりしています。冬にたべる風習です。</p>	<p>米粉入りパン 30%の割合で米粉が使われています。(全て米粉ではありません)</p>	<p>【天神講給食】 学問の神様(天神様：菅原道真)にカレイをお供えして祈りをささげましょう。</p>	<p>12月～1月にとれる「天然の親ブリ」を寒ブリといいます。日本海でとれる寒ブリは、身がひきしまっていてとてもおいしいですよ。</p>
<p>エ 633 炭 78 タ 27.7 脂 24.7 塩 3.2</p>	<p>エ 775 炭 115 タ 33.3 脂 21.7 塩 2.9</p>	<p>エ 672 炭 90 タ 27.6 脂 25.6 塩 3.1</p>	<p>エ 577 炭 88 タ 28.4 脂 14.5 塩 1.5</p>	<p>エ 621 炭 96 タ 24.9 脂 18.1 塩 2.0</p>
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		
<p>丸麦ごはん あんかけとうふハンバーグ こしね汁</p>	<p>ごはん 大根とぶた肉のみそ煮 ツナサラダ きんかん</p>	<p>減量黒糖パン セレクトちゅうかまん(肉まんorももまん) ブロッコリーチーズサラダ ちゅうかスープ</p>		
<p>給食で全国めぐり ぐんま県</p>	<p>季節のくだもの：きんかん きんかんは、皮を食べるみかんです。丸ごとたべて、ビタミンCでかぜを予防しよう!</p>	<p>セレクトちゅうかまん給食 肉まん OR ももまん どちらがすき?</p>		
<p>エ 599 炭 88 タ 24.7 脂 19.1 塩 2.5</p>	<p>エ 607 炭 94 タ 26.4 脂 16.7 塩 2.0</p>	<p>エ 547 炭 82 タ 22.9 脂 17.1 塩 2.9</p>		