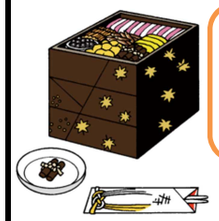
ランチメール！ 1月号

〔教室掲示用〕

ランチメールには、１人分のおかずの数や、こんだての説明が書いてあります。
教室に掲示して、毎日見てください。

☆☆ 今月の きゅうしょく ☆☆

＜㊫は小学校　㊥は中学校＞



お正月、おせち料理は食べましたか？

おせち料理とは、もともと五節句などの節目に、神様にお供えした料理のことをいいました。本来は五節句の時につくられていましたが、今では、正月のみにつくられるようになりました。おせち料理に入っている伊達巻きは書物（巻物）に見たて、知識や教養が身につくように、数の子は子孫繁栄、田づくりは五穀豊穣、えびは長寿などの願いが込められています。

16 水
〇ごはんの日〇
白身魚フライ
衣に揚げ玉を混ぜているので、サクサクとした食感になっています。
ほきという白身の魚のフライです。

17 木
▽パンの日▽
ハンバーグ
昔、ドイツのハンブルクという国で流行した“タルタルステーキ”がハンバーグの始まりといわれています。

18 金
〇ごはんの日〇
スープカレー
札幌市が発祥の、スパイスがきいたさらさらのスープに、大きな具材が特徴のカレー。
給食では食べやすい大きさにしてあります。
チキンナゲット
㊫2個
㊥3個

21 月
〇〇和食の日〇〇
ぞうに
お雑煮は本来、元日の朝に初めてくむ「若水」を使い、歳神様へのお供えやもちを煮たもので、神様の力をいただくという意味が込められています。

22 火
■ラーメンの日■
にんじん
にんじんには、カロテンという、カゼなどの病気からからだを守ってくれる栄養成分がたっぷり入っています。

23 水
〇ごはんの日〇
とうふ
大豆のしぼり汁の豆乳をにがりという凝固剤で固めたものです。
小籠包
㊫1個
㊥2個

24 木
▽パンの日▽
ポトフ
今日のポトフは、いつもより材料を大きめに切って、本格的なフランス料理のポトフになるようにしあげました。
違いがわかりますか？

25 金
〇ごはんの日〇
ハヤシライス
薄切りの牛肉とたまねぎを炒めて、デミグラスソースなどで煮込んだもの。
ごはんの上にかけて食べてください。

28 月
〇ごはんの日〇
ごぼう
土に根を深くはることから「家や仕事が安定すること」を願って、お正月に食べられています。
レモンハーブチキン
1人 2ケ

29 火
■うどんの日■
豆と南瓜のコロッケ
「豆(健康)に暮らせますように」という願いから、お正月に黒豆を食べます。
今日のコロッケには4種類の豆が入っています。みなさんもこの１年健康で暮らせますように！

30 水
〇ごはんの日〇
牛　丼
ごはんの上にかけて食べるので、盛り付けの量はいつもより少なめになっています。

31 木
▽パンの日▽
アンサンブルエッグ
“アンサンブル”とは「重ね合わせる」という意味で、ポテトとチーズ、ベーコンなどを合わせて焼いたオムレツです。

登別市学校給食センター