



お正月

一年の締めくくりの、大晦日。
新年をむかえる、お正月。
年末年始の大切な行事、
食文化など伝えたいですね。
家族で過ごすひとときを
大切にお過ごしください。



小正月

こしょうがつ

1月15日のことです。
だんごさしを作って、豊作を祈ります。ま
た、豆腐やこんにゃく、もちの田楽を作って
神様にお供えしたり、お斎燈（どんど焼き）
をして、焼いたもちやだんごを食べ無病息災
を願います。

春の七草

1月7日は「七草」です。
1年間病気をせず、無事に
暮らせますようにと願い、
春の七草を入れた「七草が
ゆ」を食べます。

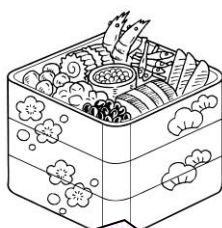
でも、山形県では雪が降
って春の七草が手に入ら
ないため納豆汁を食べる
習慣があります。せりを入
れて春を感じさせます。

七草がゆ

に入っているものは？



おせち料理に 込められた 思いとは？



良いことが重なる
ようにと、重箱を重ねます。

黒豆：マメ（元気）で達者にすごせるように
田づくり：米の豊作を祈って
数の子：子孫繁栄を祈って
昆布巻き：喜ぶことが多い年でありますように
金団（きんとん）：お金がたくさん入りますように
レンコン（煮しめ）：先が見通せるように
えび：腰が曲がっても長生きできるように

お年玉のルーツ

昔、お正月には年の数だけ
小さな丸いもちを供えまし
た。このもちを目上の人から
目下の人へお祝いとして分
けられ、これがお年玉のはじ
まりと言われています。お年
玉には、特に子どもたちの健
康を願う気持ちが込められ
ていたそうです。



鏡開き

かがみびらき

1月11日は鏡開きです。

お正月にお供えした鏡餅を下げ、
おしるこや雑煮にして食べます。
もちを刃物で切るのは切腹を連想
させて縁起が悪いので、手や木づ
ちで割ります。言葉も「開く」と
いう言葉を使います。



雑煮

どうに

雑煮は地域や家庭によって味や食材などがさま
ざまです。餅も角餅や丸餅、味つけはしょうゆ味・
みそ味、入れる具材も鶏肉や豚肉、里芋・大根など
入れる、入れないがいろいろです。日本各地に多種
多様な特色のある雑煮があります。



ねらい	日・曜	予定献立名 ねらいに添った献立に網掛けをしています。	使用食品のおもなはたらき			ない 学校等
			黄色のなかま 力や体温のもと	赤のなかま 体をつくるもと	緑のなかま 体の調子を整える	
郷土料理	9 金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかば焼き いそか しらたまそうじける しんしゅんこうはく 磯香あえ 白玉雑煮汁 新春紅白ゼリー	こめ でんぶん さとう しらたま あぶら ごま ゼリー	牛乳 いわし とりにく あぶらあげ かまぼこ のり	ブロッコリー にんじん キャベツ だいこん ぜんまい ねぎ しいたけ	
給食の歴史を知り、感謝して食べよう	13 火	ごはん 牛乳 さけ や ざかな に みそ汁 鮭の焼き魚 煮びたし 【最初の給食(明治時代)】	こめ さとう あぶら	牛乳 さけ だいす さつまあげ かつおぶし あぶらあげ みそ こんぶ わかめ	にんじん いんげん だいこん しいたけ はくさい もやし	
	14 水	カレーライス 牛乳 キャベツの塩もみ けんさん しょうわ きゅうしよく 県産ヨーグルト 【昭和の給食】	こめ じゃがいも あぶら カレールー	牛乳 ぶたにく きなこ とうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	
	15 木	ごはん(お茶ふりかけ) 牛乳 しお なっとうしる 塩こうじチキンカツ おかかあえ 納豆汁 【郷土料理】	こめ あぶら	牛乳 とりにく かつおぶし とうふ あぶらあげ なっとう みそ こんぶ	ブロッコリー にんじん せり キャベツ だいこん ごぼう ねぎ いもがら まっちゃん	
	16 金	ごはん 牛乳 ちくぜんに ほうれん草入り厚焼き卵 心のみそ汁 【行事食(お正月)】	こめ さとう ふ あぶら ごまあぶら	牛乳 とりにく たまご みそ	にんじん きぬさや ほうれんそう たけのこ ごぼう しいたけ たまねぎ えのき	西部

学校給食の歴史

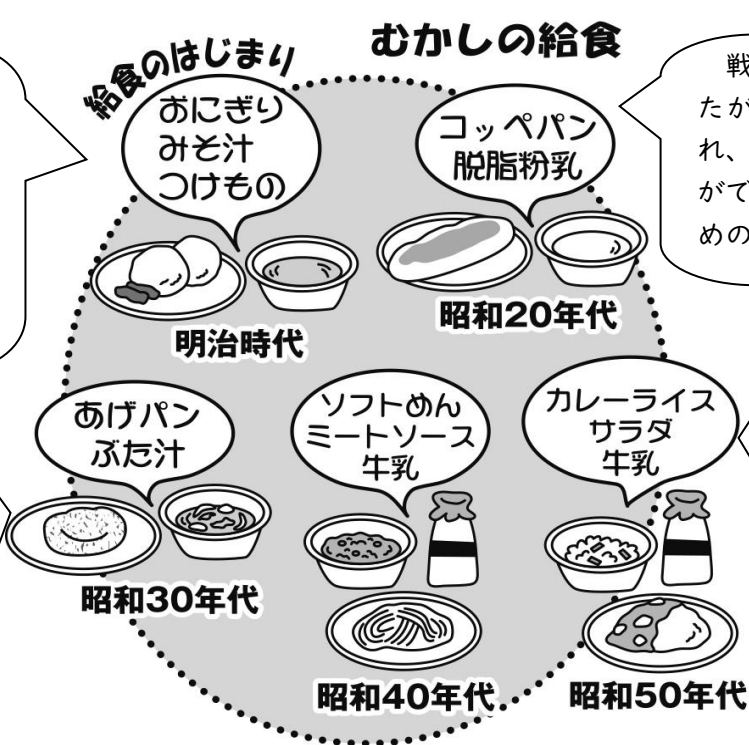


山形県は
学校給食発祥の地!

1月24日～30日は全国学校給食週間です。
13日(火)から16日(金)は年代別の献立を
実施しています。

日本で初めての給食は、
明治22年 山形県鶴岡市のお寺で、お弁当を持ってくる
ことができない子ども達のために、無料でおにぎり
などを提供したのがはじまりです。

戦後は、アメリカからの小麦粉と脱脂粉乳(牛乳から脂肪を取り除いて粉にしたもの)の寄付があり、給食が再開されたので、主食は小麦粉から作られるパンやソフトめんでした。
牛乳も脱脂粉乳をとかしたミルクでしたが、昭和40年代に入り、徐々に牛乳に移行していきました。



戦争があり、食料不足で中断されましたが、子どもたちの栄養不足が心配され、外国からの援助物資で再開することができました。子ども達に栄養補給のための給食が行われてきました。



昭和50年代に入ると、ごはん給食が始まり、今では、ごはん給食の方が多い
なっています。カレーシチューではなくカレーライスで
食べることができるようになりました。
(昭和57年に全国の学校給食で一斉にカレーを出した1月22日は、
【カレーライスの日】と制定されています。)

22日河北中
28日溝延小の
献立です。

現在では、食が豊かになり、食生活の乱れが問題になってきています。正しい食習慣を学ぶ役割も、学校給食は担っています。

ねらい	日・曜	予 定 献 立 名	使 用 食 品 の お も な は た ら き			ない 学校等
			黄色のなかま 力や体温のもと	赤のなかま 体をつくるもと	緑のなかま 体の調子を整える	
よくかんで食べよう		ねらいに添った献立に網掛けをしています。				
	19月	<u>玄米ごはん</u> <u>牛乳</u> <u>パオズ</u> <u>れんこんさんぴら</u> <u>豆乳</u> <u>ごまみそ汁</u>	こめ げんまい パンこ さとう こむぎこ あぶら ごま	牛乳 ぶたにく とりにく さつまあげ あつあげ みそ とうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう キャベツ たまねぎ れんこん えだまめ しめじ	
	20火	ごはん 牛乳 てりやきチキン ツナあえ <u>沢煮鰻</u>	こめ さとう あぶら	牛乳 とりにく ツナ ベーコン	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん だいこん ねぎ たけのこ	
	21水	ごはん 牛乳 さばカレー焼き <u>キャベツのごまかけ</u> <u>中華コーンスープ</u>	こめ さとう ごま	牛乳 さば ひでんだいず ベーコン こうやどうふ	にんじん こまつな キャベツ コーン きゅうり だいこん たまねぎ	北谷地
	22木	ごはん 牛乳 <u>《河北中献立》</u> <u>とり肉のレモン煮</u> <u>海藻サラダ</u> <u>さつま汁</u> <u>お米のタルト</u>	こめ さとう でんぶん さつまいも あぶら ドレッシング おこめのタルト	牛乳 かいそう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん レモン もやし きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	
よくかんで食べよう	23金	<u>やまこめもちりパン</u> 牛乳 <u>県産大豆のチリビーンズ</u> <u>ゆで野菜</u> <u>マカロニスープ</u> <u>チーズ</u>	やまこめもちりパン でんぶん マカロニ オリーブオイル	牛乳 ぶたにく だいず とりにく チーズ	トマト にんじん ブロッコリー パプリカ パセリ たまねぎ コーン キャベツ	溝延 西部
	26月	ごはん 牛乳 <u>あかうさぎしょうや</u> <u>赤魚西京焼き</u> <u>切昆布の煮物</u> <u>のっぺい汁</u>	こめ さとう さといも あぶら	牛乳 あかうお みそ さつまあげ とりにく こんぶ あぶらあげ	にんじん いんげん ごぼう だいこん ねぎ	
	27火	<u>ぶた肉どん</u> 牛乳 <u>ちりめんおひたし</u> <u>じゃが芋汁</u>	こめ さとう じゃがいも	牛乳 ぶたにく こうやどうふ わかめ ちりめん あさり みそ	たまねぎ にんじん えだまめ ほうれんそう もやし きゅうり	溝延
	28水	<u>わかめごはん</u> 牛乳 <u>《溝延小6年献立》</u> <u>ぶた肉とレバーのケチャップみそ煮</u> <u>春雨サラダ</u> <u>なめこ汁</u> <u>はちみつレモンゼリー</u>	こめ さとう でんぶん はるさめ あぶら ごまあぶら ごま ゼリー	牛乳 ぶたにく ぶたレバー みそ とうふ わかめ	にんじん コーン キャベツ グリーンピース きゅうり なめこ だいこん ねぎ	
	29木	ごはん 牛乳 ぎょうざ おひたし <u>マーボー豆腐</u> <u>青のり小魚</u>	こめ こむぎこ さとう でんぶん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ みそ いわし あおのり	にら ほうれんそう ねぎ にんじん キャベツ もやし コーン えだまめ しいたけ	
	30金	ごはん 牛乳 <u>ハンバーグケチャップ</u> <u>ごぼうサラダ</u> <u>ほうれん草スープ</u>	こめ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とりにく ぶたにく ツナ ベーコン こうやどうふ	にんじん ほうれんそう たまねぎ ごぼう きゅうり コーン マッシュルーム	溝延 中部 南部