今年はおせち料理にチャレンジ！

やってみよう！！！

紅白かまぼこの飾り切り

材料 紅白板かまぼこ（各１本）

作り方

1. かまぼこは板から外して1cm 幅に切り、紅白境目に切り目を入れる。（切り離さないように）
2. 切り込みを入れた幅の中央に縦に切り目を3cm 程入れ、片側を切り目に入れてねじる。端はぴったりとつけておく。

北海道産昆布と鮭で、

煮魚風味付けの昆布巻き

材料

昆布	15cmの長さのもの	2本
鮭（生）	2cm角で昆布の幅分	2本
生姜（せん切り）		1かけ
かんぴょう		30cm×6本分

砂糖（大さじ３）、しょうゆ（大さじ２）
みりん（大さじ１）、　酒（大さじ１）
酢（大さじ１）、水（700～800ｃｃ）

作り方

1. 昆布は、水に１０分ほどつける。
2. かんぴょうは、塩もみして水につける。
3. 昆布に鮭と生姜を芯にしておき、ぐるりと巻いて、巻き終わりを下にする。
4. かんぴょうで真ん中を縛り、両端を１か所ずつ縛る。（煮てから３つに切る。）
5. 昆布のもどし水で３０分程煮てから、調味料を加え、煮汁がなくなるまで弱火で煮る。

子どもたちに人気の

伊達巻き

材料

たまご	６個		
はんぺん	２枚（100ｸﾞﾗﾑ）		
砂糖	大さじ３	しょうゆ	小さじ２
みりん	大さじ２	塩・油	少々

作り方

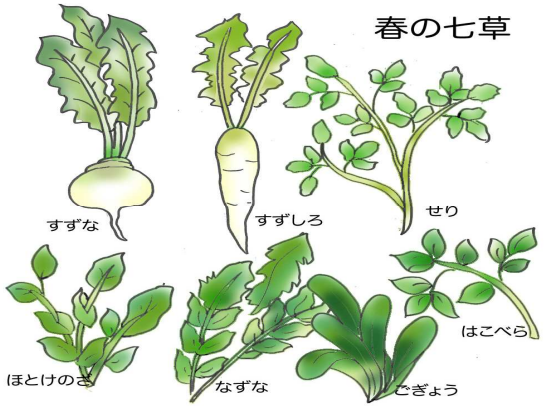
1. はんぺんは小さく切り、すり鉢に入れてよくすり、たまごと調味料を加えて、よく混ぜる。
2. フライパンを火にかけ、薄く油をひき、たまご液を流し入れる。（厚さは好みで加減する。）弱火でゆっくり焼きあげ、表面が乾いてきたら、裏返して焼く。
3. 焼きあがったら、すだれで巻き、形を整える。ぬれぶきんで包んで、常温で冷ます。重箱に詰める前に１ｃｍ位の厚さに切る。

＊材料をすべてミキサーにかけ、180℃のオーブンで 20分位焼く方法でもできます。*（こちらのほうが簡単です。）*

1月7日は七草がゆ

雪におおわれる北海道では、まず見かけることのない『春の七草（せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ）』ですが、最近では、スーパーなどで「七草がゆセット」として売られています。

すずなは「かぶ」、すずしろは「大根」のことです。七草がゆは、お正月のごちそうで疲れた胃腸を休めるために１月７日に「春の七草」を入れて作るおかゆです。小松菜などの青菜を刻んで入れてもいいですね。



1月のよていこんだて

給食用具を忘れずに持たせてください。

月	火	水	木	金
20　ソフトフランス ◆ベーコンシチュー 厚揚げサラダ ☆ブルーベリージャム	21　ごはん マーボー豆腐 釧路産たらザンギ 磯和え	22 しょうゆラーメン きな粉ポテト ベビーパイン＊天草オレンジ	23 ビビンバ ◆白花豆コロッケ ☆オレンジぶどうカクテル	24 ☆カレーライス 小松菜とベーコン のサラダ
ﾍﾞｰｺﾝ・にんじん・牛乳・豆乳ｽｷﾑﾐﾙｸ・ﾁｰｽﾞ・ﾊﾞﾀｰ・小麦粉/厚揚げ・小麦・片栗粉・ごま ごま油/ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ	豆腐・豚挽肉・椎茸・にんじん味噌・ごま油・片栗粉/スケトウダラ・片栗粉・にんにく 生姜/もやし・小松菜・海苔	豚肉・つと・メンマ・もやし 茎わかめ・にんじん・長ねぎ ほうれん草/じゃが芋・きな粉 きび砂糖/パイン缶	胚芽米・大麦・豚挽肉・焼豆腐 メンマ・もやし・にんじん・ごま油・ごま/ﾏｯｼｭﾎﾟﾃﾄ・ﾊﾞﾀｰ・ｽｷﾑﾐﾙｸ・小麦粉/ぶどう缶詰	豚肉・にんじん・玉ねぎ・じゃが芋・セロリ・りんご・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・小麦粉・生姜・にんにく/ﾍﾞｰｺﾝ・小松菜・もやし・ごま
656kcal　2.6g	686kcal　2.1g	620kcal　2.1g	691kcal　1.5g	681kcal　1.9g
始　業　式	☆給食週間（～27 日まで）	フルーツミニバイキング		

牛乳は毎日つきます。　<アレルギー表示>●卵使用 ◆牛乳・乳製品使用 ☆柑橘類以外の果物使用　＊食材下段の数字は、3～4年生基準のエネルギー量と塩分量です。