

# きゅうしよく

1月



伝えましょう

## 日本の大切な食文化



新しい年を迎えるにあたり色とりどりの料理を用意する「おせち料理」は、おいしさだけでなく、みんなが健康で明るい1年を送ることができますようにという願いが込められています。

その他に、これからも伝えていきたい食文化がまだまだあります。

### 大みそかと年越しそば

月の末日を「みそか<sup>みそか</sup>（晦日）」といい、12月は1年の最後ということで「大みそか<sup>おおみそか</sup>（大晦日）」といいます。この日には、年越しそばを食べる習慣があります。

色々な説がありますが、「そばのように、細くても長く幸せに暮らせますように」や、そばは他の麺より切れやすいことから「今年1年のいやなことを断ち切って新しい年を迎えたい」という願いが込められています。



### 七草がゆ

1月7日は、「七草がゆ」を食べる風習があります。

春の七草は、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（大根）」です。

この七草を刻んで入れたおかゆを食べて、年末年始のちそうで疲れた胃腸を休め、1年の健康を願います。



### 鏡開きとおしるこ

鏡開きは、1月11日にお供えしていた鏡餅を下ろして無病息災を願い、食べる行事です。

お供え物に刃物をむけるのは縁起が悪いとして、木づちなどでたたいて割り、お汁粉や雑煮にします。



ただし、「割る」という言い方は避け、末広がりで縁起のよい言葉である「開く」を使います。

### 小正月と小豆がゆ

昔の暦では、1月15日はこの年の最初の満月の日です。満月はめでたいものとしてお祝いをしていました。

正月を「大正月<sup>おおしょうがつ</sup>」とよぶのに対し、この日は「小正月<sup>こしょうがつ</sup>」とよびます。その年の作物の出来などを占う行事や、門松やしめ縄などのお正月飾りを焼く「どんど焼き」などが行われます。

煮た小豆を混ぜて炊いた「小豆がゆ」を食べる風習があり、これは、赤い色が悪いことを祓うというところから由来しているといわれています。



# 1月予定献立

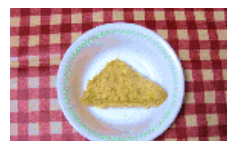
\*牛乳は毎日つきます

月	火	水	木	金
<p>★献立名の下には、使用している主な食材を記載しています。</p> <p>★調味料は、基本的に、味噌、醤油を記載しています。</p> <p>★だしやベースになるスープは、削り節、昆布、煮干し、鶏がら、豚骨、鶏がらスープ（液体）、豚骨スープ（液体）を使用しています。</p> <p>★果物は、入荷状況により変更になることもあります。</p> <p>☆ししゃもやしらす干し、わかめ等の海産物には、甲殻類が混入している場合があります。</p> <p>※使用食材等について、ご不明な点がございましたらお問い合わせください。</p>			<p>15日 横割りパンズパン ベーコンシチュー 豆腐ハンバーグ/照り焼きソース スライスチーズ 果物</p>	<p>16日 カレーライス ほうれん草とベーコンのサラダ</p>
<p>19日 味噌うどん チーズポテト焼き 果物</p>	<p>20日 焼豚チャーハン 星のコロッケ ヨーグルト和え</p>	<p>21日 ごはん 白玉汁 ぶりの味噌照り焼き 紅白なます</p>	<p>22日 揚げパン(コッペパン) 塩ワタンスープ 小松菜サラダ</p>	<p>23日 ごはん マーボー豆腐 揚げぎょうざ ナムル</p>
<p>ゆでうどん/鶏肉、生姜、にんにく、ごま油、豆味噌、味噌、醤油、白すりごま、油揚げ、つと、干し椎茸、ほうれん草、長ねぎ/じゃが芋、バター、牛乳、チーズ/オレンジ(天草の予定)</p> 	<p>胚芽米、大麦、菜種油、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、人参、玉ねぎ、ホールコーン、干し椎茸、グリーンピース、ごま油/ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(じゃが芋、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、豚脂、乾燥マッシュポテト、パン粉、小麦粉、ｺｰﾝﾌﾗｲｰ、植物油、水あめ、でん粉)、菜種油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶、ヨーグルト</p>	<p>ごはん/白玉もち、鶏肉、つと、高野豆腐、人参、ほうれん草、大根、ごぼう、長ねぎ、干し椎茸、醤油/ぶり、味噌、醤油、生姜、白ごま/大根、人参</p> 	<p>パン、菜種油、シナモン/ワタンスープ、豚肉、人参、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、菜種油、醤油/ハム、春雨、ひじき、醤油、小松菜、ごま油</p> 	<p>ごはん/豆腐、豚挽肉、生姜、にんにく、菜種油、人参、長ねぎ、干し椎茸、味噌、醤油、オイスターソース、ごま油、片栗粉/ｷｮｳｻﾞ(豚肉、ｷｬﾊﾞﾁ、小麦粉、玉ねぎ、鶏肉、パン粉、小麦たんぱく、でん粉、生姜、醤油)、菜種油/ハム、小松菜、もやし、人参、醤油、ごま油、白ごま</p>
<p>26日 パスタシーフードマトソース(えび入り) 厚揚げサラダ</p>	<p>27日 コーンピラフ 高野豆腐のフライ 果物</p>	<p>28日 肉炒め丼 味噌汁 十勝大豆コロッケ</p>	<p>29日 背割りコッペパン 白菜と肉ボールのクリーム煮 焼きフランク コールスローサラダ</p>	<p>30日 ごはん スンドゥブチゲ いわしのカリカリフライ ごま和え</p>
<p>ゆでパスタ/ベーコン、えび、いか、あさり、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、オリーブ油、パセリ、小麦粉、トマトピューレ、トマト缶、醤油/厚揚げ、生姜、醤油、片栗粉、小麦粉、菜種油、キャベツ、きゅうり、人参、ごま油、白ごま</p>	<p>胚芽米、大麦、バター、ベーコン、玉ねぎ、人参、ホールコーン、マッシュルーム、パセリ、菜種油/高野豆腐、醤油、小麦粉、白ごま、鶏卵、パン粉、菜種油/黄桃缶</p>	<p>ごはん/豚肉、メンマ、人参、菜種油、もやし、小松菜、醤油、玉ねぎ、りんご、生姜、にんにく、片栗粉、ごま油、白ごま/じゃが芋、わかめ、長ねぎ、味噌/ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(じゃが芋、大豆、玉ねぎ、マッシュポテト、パン粉、小麦粉、植物油、とうもろこしでん粉)、菜種油</p>	<p>パン/豚挽肉、たらすり身、焼き豆腐、玉ねぎ、片栗粉、白菜、人参、マッシュルーム、パセリ、小麦粉、バター、菜種油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳/ｷｮｳｻﾞ(豚肉、水あめ)/ｷｬﾍﾞﾂ、人参、ホールコーン、菜種油</p>	<p>ごはん/豆腐、豚肉、生姜、にんにく、菜種油、醤油、味噌、ごま油、あさり、人参、玉ねぎ、えのき茸、にら/ﾌﾗｲ(まいわし、水あめ、生姜、マッシュポテト、でん粉、とうもろこしでん粉、玄米粉、米粉、植物油)、菜種油/ほうれん草、白菜、白すりごま、醤油</p>



## 高野豆腐のフライ

ほんのりとしたカレー風味が特徴です。  
高野豆腐は、フライにすると食べやすくなります。



### 〈材料〉（4人分）

高野豆腐	2枚	卵	20g（1/3個）
しょうゆ	小さじ2	パン粉	大さじ5
砂糖	小さじ2	白いりごま	小さじ1と1/2
酒	小さじ1		
みりん	小さじ1	揚げ油	適量
カレー粉	少々		
塩	少々		
水	140mL		
小麦粉	大さじ2		
白すりごま	小さじ1と1/2		



高野豆腐はお好みの大きさにしてもかまいません。  
一口大に切ると、カリカリに仕上がります。

### 〈作り方〉

- ① 高野豆腐は、水でもどし半分に切る。
- ② 鍋にAの調味料を入れてひと煮立たせせる。  
①の高野豆腐の水分を切って入れ、煮含める。  
味がしみたらざるに広げて冷ます。  
\*この時に、煮汁を切りすぎるとせっかくの下味が抜けてしまうので、揚げたときに油がはねない程度にすると、おいしく仕上がります。
- ③ ②に、小麦粉と白すりごまを混ぜたものをつけ、溶き卵をくぐらせる。
- ④ パン粉と白いりごまを混ぜ合わせたものまぶし、170～180℃に熱した油で、カラリと揚げる。  
\*フライパンに多めの油をしいて、揚げ焼きのようにもできます。