

# きゅうしょくだより

## 代表的なおせち料理と意味

おせち料理の語源は、平安時代に季節の変わり目の節句の宮中行事で神様へ供えた「おせちく料理」です。これを一般の人が真似するようになったのは江戸時代で、やがて一番盛大に祝う節句であるお正月の料理だけをさすようになりました。

### 紅白なます

大根の白とにんじんの赤でめでたい紅白の色を表しています。

### 昆布巻き

喜ぶという言葉にかけて、楽しく暮らせるようにという願いが込められています。

### 伊達巻き

伊達の由来は華やかさ・派手さを表す言葉で伊達政宗の派手好きに由来すると言われています。形が書の巻物に似ていることから文化の発展を願う気持ちが込められています。

### 栗きんとん

黄金色の財宝に例えられる栗きんとん。1年を裕福に過ごせるようにとの願いが込められています。



### 煮しめ

れんこんは穴が開いていることから先見性のある1年を願って、ごぼうは細く長くしっかりと地に根を張って生活できるように、里芋は小芋がたくさんつくことから子孫繁栄を願って使われます。

### 黒豆

黒には魔よけの力があるとされています。また、まめ（健康）に暮らせるようにという願いが込められています。

### 数の子

数の子は、ひと腹の卵の数が多いことから子孫繁栄の願いが込められています。

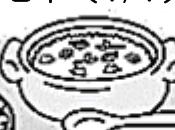
### 1月の行事食

#### 正月



おせち料理

#### 七草 (1/7)



七草がゆ

#### 鏡開き

(1/11) \*



小正月 (1/15)



あずきがゆ

お雑煮

お汁粉など

# 1月 よていこんだて



月	火	水	木	金
			15 始業式	16 ふたすきどん みそしる パイン
●牛乳は毎日つきます。 ●予算や青果物の流通の関係等で、果物や使用食材が変更になることがあります。 ●ししゃも、わかめ、あさり、のり等の海産物には、小さなかに、えび、貝類が混入している場合があります。少量でもアレルギー症状を発症する恐れのある場合はお気を付けてください。 ●給食では、揚げ油を数回使いまわします。ご承知おきください。				
19 よこわりパンズ コーンクリームスープ イカバーグ あさりのスパゲティサラダ	20 カレーライス たたききゅうり	21 しょうゆラーメン だいがくいも いよかん	22 わかめごはん けんちんじる あげぎょうざ	23 ごはん さつまじる おろしハンバーグ ブルーベリーゼリー
横割パンズ/ホールコーン・クリームコー ン・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小 麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・スキ ムミルク・チーズ・白ワイン・塩・白こしよ う・鶏がらスープ/イカハンバーグ・なたね 油・しょうゆ・きび砂糖・みりん・片栗粉/ あさり・しょうが・しょうゆ・きび砂糖・酒・ス パゲティ・きゅうり・にんじん・酢・サラダ 油・白みそ・ごま油・白ごま	白飯・豚肉・赤ワイン・じゃがいも・にんじ ん・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんじ ん・グリンピース・サラダ油・小麦粉・カレー 粉・カレールウ・ウスターソース・中濃ソ ース・ケチャップ・しょうゆ・塩・オールスパイ ス・ナツメグ・鶏がらスープ/きゅうり・塩・ しょうゆ・きび砂糖・ごま油・白ごま	ソフトラーメン・豚肉・メンマ・しょうが・にん にく・しょうゆ・酒・サラダ油・つと・もしや・玉 ねぎ・にんじん・長ねぎ・ほうれん草・茎わ かめ・みりん・塩・黒こしょう・鳥がら・豚骨 昆布/さつまいも・なたね油・水あめ・黒砂 糖・しょうゆ・酢・黒ごま/いよかん	胚芽精米・大麦・酒・炊き込みわかめ・白 ごま・鶏肉・酒・豆腐・つきこんにやく・にん じん・大根・ごぼう・長ねぎ・サラダ油・しょ うゆ・塩・削り節・昆布/ぎょうざ・なたね油	白飯/鶏肉・酒・さつまいも・豆腐・板こんに ゃく/にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・サ ラダ油・赤みそ・白みそ・削り節・昆布/ハ ンバーグ・なたね油・大根・しょうが・しょ うゆ・きび砂糖・酒・みりん・片栗粉/ブル ーベリーゼリー
26 まめパン ポークシチュー こまつなサラダ おうとう	27 ごはん とうふとえびの チリソースに ししゃものからあげ おひたし	28 きつねうどん チーズポテト きよみオレンジ	29 とうふいりカレーピラフ くしろさんたらフライ ヨーグルトあえ	30 とりてんどん みそしる ごまあえ
豆パン/豚肉・にんにく・セロリ・塩・黒こ しょく・赤ワイン・じゃがいも・にんじん・玉 ねぎ・さやいんげん・サラダ油・小麦粉・カ レー粉・トマトピューレ・ケチャップ・ホール トマト・デミグラスソース・しょうゆ・中濃 ソース・ウスターソース・鶏がらスープ/ハ ム・春雨・ひじき・しょうゆ・きび砂糖・小 松菜・酢・ごま油・からし・黄桃缶詰	白飯/豆腐・えび・酒・片栗粉・小麦粉・ サラダ油・なたね油・にんじん・長ねぎ・干 しこう・千切・グリンピース・しょうが・にんじ ん・チーズ・牛乳・スキンミルク・塩・清見 オレンジ	ソフトメン・油揚げ・しょうゆ・きび砂糖・みり ん・つと・干しこう・長ねぎ・たもぎた け・ほうれん草・酒・みりん・酢・一味唐辛 子・削り節・昆布/じやがいも・上白糖・バ ター・チーズ・牛乳・スキンミルク・塩・清見 オレンジ	胚芽精米・大麦・バター・白ワイン・塩・カ レー粉・ベーコン・焼き豆腐・しょうゆ・にん じん・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ・サラ ダ油・鈴路産たらフライ・なたね油/みか ん缶詰・パイント缶詰・黄桃缶詰・梨缶詰・ なつみかん缶詰・ヨーグルト	白飯・鶏肉・酒・しょうゆ・しょうが・にん にく・塩・白こしょう・小麦粉・卵・片栗粉・ ベーキングパウダー・なたね油・きび砂 糖・みりん・削り節・大根・油揚げ・白み そ・赤みそ・削り節・昆布/ほうれん草・白 菜・白すりごま・しょうゆ・きび砂糖

## ★給食クッキング★ スイートポテト

～材料（4個分）～

さつまいも	1本
砂糖	大さじ2
バター	20g
牛乳	大さじ2
スキムミルク	大さじ1
生クリーム	大さじ1
塩	少々
卵	適量
アルミカップ	



### 作り方

- ① さつまいもは皮をむいて一口大に切り、水にさらしてあく抜きした後、蒸す。
- ② 鍋に蒸したさつまいもを入れ、熱いうちにマッシャーなどでつぶす。さらに、砂糖・バター・牛乳・スキムミルク・生クリーム・塩を加えて加熱しながら、なめらかに練り上げる。
- ③ 卵を溶いておく。
- ④ ②の形をととのえアルミカップに入れる。表面に卵をぬり、オーブンに入れて230～240℃でかるく焼き色がつくよう焼いてできあがり。

※オーブントースターで焼いて作ることもできます。