



1月号



あした ふくやす はじ
明日から冬休みが始まります。冬休みには大晦日やお正月などの行事があり、それぞれの行事食があります。日本の伝統的な行事食を食べて、日本の文化を大切に受け継いでいきましょう。

りょうり おせち料理

むかし もも せつく
昔は、ひなまつり(桃の節句)や子どもの日(端午の節句)など、季節の行事をお祝いするときの料理を「おせち」と呼んでいました。現在では、新しい年をお祝いするお正月料理のことを「おせち」といいます。

りょうり
おせち料理のひとつひとつには、「たくさん農作物がとれますように」「家族が元気で安全に暮らしますように」などの願いが込められています。また、おせちをつめる重箱には、「福が重なりますように」という意味があります。



こんぶまき
昆布巻き

「よろこぶ」にかけて、喜びがたくさんありますように。



たづくり (ごまめ)
田作り (ごまめ)

むかし はたけ ひりょう
昔は 畑の肥料として小魚が使われていたことから。農作物がたくさんとれますように。



こうはく
紅白なます

だいこん しろ
大根の白とにんじんの紅色が、お祝い事に使う水引に似ていることから。平和に過ごせますように。



だてまき
伊達巻

まきもの 巻物のような形が昔の書物に似ているため、知性の象徴として考えられてきました。しっかりと勉強できますように。



くろまめ
黒豆

まめに(真面目に元気で)暮らせますように。



くり
栗きんとん

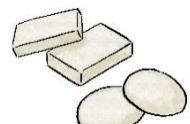
かんじ か
漢字で書くと「栗金団」。金の集まったもの、財宝という意味です。豊かな1年ありますように。

ぞうに お雑煮

お雑煮は、さまざまな具材と一緒に煮雜ぜることから、その名前がつきました。

おもちを食べるのは、おもちが長くのびて切れにくいことから、「長生きできますように」という願いが込められているからです。

お雑煮は、地域によっておもちの形や具材、味が違います。東日本は四角いおもちをしょうゆ味の汁に入れることが多く、西日本では丸いおもちを白みそ味の汁に入れことが多いといわれています。





★牛乳は毎日200mL つきます。

★献立の下段は、使用する主な食材(調味料等を除く)です。

★青果物は生育状況などにより変更する場合がありますので、ご了承ください。

★ししゃも・あさり・しらす干し・わかめ・昆布等海産物全般には、小さなえび、かに、貝類が混入している場合があります。

月	火	水	木	金
	<p style="text-align: center;">～かぜを予防する食事のポイント～</p> <p>①ビタミンACE（エース）で元気アップ！</p> <p>のどや鼻などの粘膜を丈夫にする「ビタミンA・C・E」の多い、野菜や果物を食べよう！</p> <p>②手洗いと生活リズムを大切に</p> <p>ごはんの前には石けんで手を洗おう！</p> <p>規則正しい生活を心がけて、よく眠ろう！</p>  		<p>15 始業式</p> <p>イカバーグ 【既製品 イカハンバーグ/トリヨウース】</p> <p>コーンクリームスープ あさりのスパゲティサラダ</p>	<p>16</p> <p>カレーライス たたききゅうり</p>
19	20	21	22	23
しょうゆラーメン だいがくいも あまくさオレンジ	わかめごはん けんちんじる あげぎょうざ	6年生スキーラーニング ぶたすきどん みそしる(こうやどうふ・わかめ) おうとうかんづめ	まめパン ポークシチュー こまつなサラダ いよかん	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
ソフトラーメン・豚肉・メンマ・生姜・にんにく・つと・もやし・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・ほうれん草・茎わかめ・鳥がら・豚骨・昆布/さつまいも・黒ごま/天草オレンジ	胚芽米・大麦・わかめ・ごま/鶏肉・豆腐・こんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・むろあじ・昆布・宗田節/【既製品 ぎょうざ:豚肉・キャベツ・小麦粉・玉ねぎ・鶏肉・パン粉・片栗粉・生姜】	精白米・豚肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たもぎ茸・ほうれん草/高野豆腐・わかめ・長ねぎ・むろあじ・昆布/黄桃缶詰	豆パン/豚肉・にんにく・セロリ・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・さやいんげん・小麦粉・カレー粉・トマトピューレ・ケチャップ・トマト缶詰・デミグラスソース・鶏がらスープ/ハム・緑豆春雨・ひじき・小松菜・ごま油/いよかん	精白米・鶏肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・むろあじ・宗田節・昆布/【既製品 ハンバーグ:牛肉・玉ねぎ・豚肉・パン粉・卵・牛乳】・大根・生姜・片栗粉/【既製品 ブルーベリーゼリー:ブルーベリー・寒天】
26	27	28	29	30
きつねうどん チーズポテト パインかんづめ	とうふいりカレーピラフ たらフライ フルーツしらたま	5年生スキーラーニング 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	くろかくしょく あさりのチャウダー たこやきふうてんぷら ようなしかんづめ	ぶたどん みそしる(ごぼう・にんじん・だいこん) いよかん
ソフトめん・油揚げ・つと・干椎茸・長ねぎ・たもぎ茸・ほうれん草・むろあじ・昆布/じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク/パイン缶詰	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・豆腐・にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム・バセリ・カレー粉/【既製品 たらフライ:たら・パン粉・小麦粉・大豆油・とうもろこしでん粉・片栗粉・さつまいもでん粉・ライ麦粉】/缶詰(みかん・パイン・黄桃・洋梨)・白玉もち	精白米/豆腐・えび・小麦粉・片栗粉・にんじん・長ねぎ・干椎茸・グリーンピース・生姜・にんにく・ケチャップ・鶏がらスープ/子持ちカラフトししゃも(カベリン)・小麦粉・片栗粉・小松菜・もやし・かつお節	黒角食/あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・バセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ/豆腐入りかまぼこ・小麦粉・卵・ケチャップ・かつお節・青のり/洋梨缶詰	精白米・豚肉・小麦粉・片栗粉・生姜・グリーンピース/大根・にんじん・ごぼう・むろあじ・昆布/いよかん

給食レシピ



～1月の給食から～

豚すき丼



【材料】

ごはん……………4人分
豚肉(スライス)…100g
玉ねぎ…240g(大1個)
しらたき……………120g
たけのこ水煮……………30g
たもぎ茸……………30g
ほうれん草…30g(1株)

サラダ油·····4g(小さじ1)
砂糖·····12g(大さじ1と1/3)
しょうゆ···30g(大さじ1と2/3)
酒·····10g(小さじ2)
みりん·····5g(小さじ1弱)
水·····適量

【作り方】

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
 - ② 玉ねぎはくし切り、または太めのせん切りにする。たけのこはせん切りにし、ほうれん草は茹でて冷水にとって水気を絞り、2cmほどの長さに切る。
 - ③ しらたきはざく切りにして下茹でする。たもぎ茸はほぐす。
 - ④ 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒める。色が変わったら玉ねぎ、しらたき、たけのこ、たもぎ茸を加えて炒め、全体に油が回つたら、調味料と材料がかぶるくらいの水を加えて煮る。
 - ⑤ 仕上げにほうれん草を加えて混ぜ、味を含ませたらごはんの上に盛り付けて出来上がり。