

# ランチタイム



1月号  
令和7年12月25日

長い2学期も、今日で最後となりました。そしてもう少しで2025年が終わろうとしています。26日から子どもたちが楽しみにしている冬休みが始まります。

年末年始を迎え、おせちなどの行事食を食べることが多く、日本の食文化に触れるよい機会ですね。行事食には家族の幸せや健康を願う意味が込められています。その料理に込められている意味を知って、おいしく楽しい冬休みをお過ごしください。



## 年越しそば



12月31日大晦日に年越しそばを食べるようになったのは、江戸時代からと言われています。そばは、細長いため、そばのように寿命が延びることを祈願して、縁起を担いで食べられるようになったと言われています。2026年がさらに良い年になることを願いながら、今年一年を締めくくりましょう！



## おせち料理



おせち（御節）とは季節の節目を祝って食べる料理で、現代ではお正月を祝う食事を「おせち」と呼んでいます。おせちには、さまざまな料理が詰められていて、選ばれる食材にはさまざまな縁起の良い意味が込められています。おせち料理の名前や意味などを知ると、お正月の支度やおせちをいただくのが、楽しくなりますね。縁起の良い食材を食べて、これから始める1年間を素晴らしいものになるように願いましょう！

### 【海老】

ひげが長く腰が曲がっている様子から長寿を願ったもの。また、脱皮を繰り返していくことから、出世を願ったもの。

### 【伊達巻】

「伊達」は華やかさや派手さを表す言葉。巻物に似た形から文化・学問・教養をもつことを願ったもの。



### 【紅白かまぼこ】

形が初日の出に似ていることから用いられる。赤色は「魔除け」、白色は「清浄」を意味する。

### 【昆布巻き】

「養老昆布=よろこぶ」で不老長寿、また、「子生(こび)」の字をあてて、子孫繁栄を願ったもの。

# 1月予定献立

月	火	水	木	金
			<b>15日</b> カレーライス たたききゅうり	<b>16日</b> 豆パン ポークシチュー 小松菜サラダ いよかん
			◆じゃがいも・にんじん・たまねぎ・セロリー・りんご・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・カレールウ・ウスターソース・醤油・鶏がらスープ ◆きゅうり・食塩・醤油・きび砂糖・ごま油・白ごま	◆豚肉・セロリー・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・グリーンピース・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・デミグラスソース・鶏がらスープ ◆ハム・緑豆はるさめ・ひじき・醤油・こまつな・穀物酢・ごま油
<b>19日</b> ご飯 白玉汁 さんまのかば焼き 酢の物	<b>20日</b> しょうゆラーメン 大学芋 天草オレンジ	<b>21日</b> わかめごはん けんちん汁 北海道産ブリカツ	<b>22日</b> ご飯 豆腐とえびのチリソース煮 揚げぎょうざ おひたし	<b>23日</b> 横割ハンズ コーンクリームシチュー イカバーグ あさりのスパゲッティサラダ
◆白玉もち・鶏肉・つと・凍り豆腐・にんじん・ほうれんそう・だいこん・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ・醤油・清酒・煮干し・昆布・かつお節 ◆さんま・かたくり粉・小麦粉・油・しょうが・白ごま ◆きゅうり・カットわかめ・緑豆はるさめ・穀物酢・醤油	◆豚肉・メンマ・醤油・つと・もやし・たまねぎ・にんじん・長ねぎ・ほうれんそう・くきわかめ・鳥がら・豚骨・昆布 ◆さつまいも・油・水あめ・黒砂糖・醤油・黒ごま	◆はいが精米・大麦・炊き込みわかめ・清酒・白ごま ◆鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ・醤油・食塩・煮干し・昆布・かつお節 ◆加工品・油	◆豆腐・むきえび・かたくり粉・小麦粉・油・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・グリーンピース・ケチャップ・醤油・チリパウダー・鶏がらスープ ◆加工品・油 ◆こまつな・もやし・糸かつお・醤油	◆ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・たまねぎ・にんじん・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 ◆加工品・油・醤油・きび砂糖・かたくり粉 ◆あさり（水煮）・醤油・スパゲッティ・きゅうり・にんじん・白味噌・ごま油・白ごま
<b>26日</b> 豚すき丼 高野豆腐の味噌汁 黄桃缶	<b>27日</b> パスタクリームソース 青のりポテト	<b>28日</b> 豆腐入りカレーピラフ コーンフライ ヨーグルト和え	<b>29日</b> ご飯 さつまいも汁 おろしハンバーグ ブルーベリーゼリー	<b>30日</b> コッペパン あさりのチャウダー 白花豆コロッケ はっさく
◆豚肉・しらたき・たまねぎ・たけのこ（水煮）・たまねぎ（水煮）・きび砂糖・醤油・ほうれんそう ◆凍り豆腐・塩わかめ・長ねぎ・白味噌・赤味噌・煮干し・昆布	◆ベーコン・こまつな・たまねぎ・たまねぎ（水煮）・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・白味噌・豚骨スープ ◆じゃがいも・油・食塩・青のり	◆はいが精米・大麦・バター・カレー粉・ベーコン・焼き豆腐・醤油・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・パセリ ◆加工品・油 ◆みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶・ヨーグルト	◆鶏肉・さつまいも・豆腐・板こんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ・赤味噌・白味噌・煮干し・昆布・かつお節 ◆加工品・油・だいこん・醤油・きび砂糖・清酒・かたくり粉	◆あさり（水煮）・ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ ◆加工品・油

※下段には、献立ごとに主に使用している食材を記載しています。◆は、献立の区切りです。調味料や加工食品については、一部を除き記入していません。牛乳（200ml）は、毎日付きます。野菜や果物は気候や価格によって変更することがあります。

※あさり・昆布・わかめ等の海産物については、小さなかに・えび・貝殻が混入している場合があります。アレルギーが不安な方は、学校へ御連絡ください。

## 1月11日は鏡開き

鏡開きは、お供えしていた鏡もちを下げ、木づちなどでたたき割って食べる行事です。鏡「開き」と言われるのは、「切る」という言葉や刃物は、おめでたいときには縁起が悪いという考え方があったため、運を「開く」という意味を込めて鏡「開き」としたようです。割ったおもちはお雑煮やお汁粉にして、無病息災を祈って食べます。

