

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。

年末年始を迎える、おせちなどの行事食を食べる機会が多く、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伸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
			15日 カレーライス たたききゅうり	16日 豆パン ポークシチュー 小松菜サラダ いよかん
19日 ご飯 白玉汁 さんまのかば焼き 酢の物	20日 しょうゆラーメン 大学芋 天草オレンジ	21日 わかめごはん けんちん汁 北海道産ブリカツ	22日 ご飯 豆腐とえびの チリソース煮 揚げきょうざ おひたし	23日 横割パンズ コーンクリーム シチュー イカバーグ あさりの スマッシュティサラダ
◆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	◆はいか精米・大麦・炊き込みわなかめ・清酒・白ごま ◆鶏肉・豆腐・つきこんにゅく・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・干しあたけ・グリンピース・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・スマッシュティ・きゅうり・にんじん・白味噌・ごま油・白ごま
26日 豚すき丼 高野豆腐の味噌汁 黄桃缶	27日 パスタクリーム ソース 青のりポテト	28日 豆腐入り カレーピラフ コーンフライ ヨーグルト和え	29日 ご飯 さつま汁 おろしハンバーグ ブルーベリーゼリー	30日 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・じらたき・たまねぎ・たけのこ（水煮）・たもぎたけ（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・たもぎたけ（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	◆はいか精米・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・パイント缶・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・たいこん・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。