

1月分給食献立表

日	曜日	献立名	10歳のおやつ	3歳のおやつ
2	月	振替休日		
3	火	年始休園		
4	水	肉みそスパゲッティー みかん	牛乳 せんべい	牛乳 ホットケーキ
5	木	キーマカレー フレンチサラダ りんご	牛乳 かりんとう	ミルク ロシアンクッキー
6	金	麦ごはん 切り干し大根とごぼうのみそ汁 ささみのエビマヨ風 白菜とピーコンサラダ	牛乳 ビスケット	お茶 七草がゆ
7	土	みそラーメン コルツサラダ	おどろきマース	せんべい

9	月	成人の日		
10	火	麦ごはん じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 鶏肉のおろしポテト酢 ほうれん草のごま和え	牛乳 ビスケット	のむヨーグルト レーズン蒸しパン お茶
11	水	麦ごはん もやしと人参のみそ汁 マルルーサのマヨネーズ焼き 紅白なます	牛乳 せんべい	せんざい
12	木	スタミナ焼肉丼 高野豆腐の粥とじ パナナ	フルーツ牛乳 豊布	牛乳 生どら焼き
13	金	レーズンパン ミルク ポトフ かぼちやクリームグラタン 大根とわかめサラダ	牛乳 ポーロ	コーヒー牛乳 さつま芋ポーロ
14	土	豚汁うどん ヨーグルト	おののびジュース	ビスケット

16	月	麦ごはん 豚汁 鮭の西京焼き 白和え	牛乳 せんべい	お茶 小松菜チヂミ
17	火	麦ごはん 大根としめじのみそ汁 豆腐とねぎみそチーズ焼き 白菜と豚肉の煮物	牛乳 バナナ	牛乳 豆腐と黒糖ケーキ
18	水	チャーハン風わかめご飯 そうめん汁 キムチから揚げ 人参のクリームーサラダ ミニゼリー	牛乳 スナックパン	牛乳 ポテトチーズケーキ
19	木	麦ごはん 豆乳みそスープ タラのケチャップ炒め 小松菜のごま酢和え	おむヨーグルト 小魚	牛乳 ちんすこう
20	金	麻婆白菜丼 ひじきと大豆煮 パイン缶	牛乳 ビスケット	牛乳 鮭トースト
21	土	お弁当の日	ヤクルト	せんべい

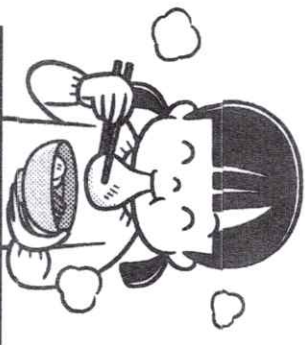
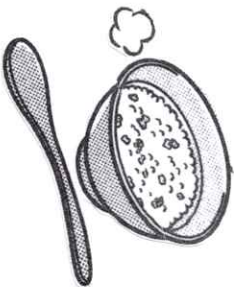
23	月	麦ごはん 白菜と油揚げのみそ汁 厚焼き卵 小松菜のおかかマヨ和え	ミルク せんべい	牛乳 ココアいろいろ
24	火	麦ごはん 豆腐としめじのみそ汁 さけとれんこんの甘酢炒め もやしと油揚げのごま和え	牛乳 ポーロ	お茶 マカロニカルボナーラ
25	水	豆乳ちんぼん 筑前煮 りんご	コーヒー牛乳 豊布	フルーツ牛乳 ハムチーズおやき
26	木	コッペンパン ミルク きのこチヤウダー コロッケ れんこんとひじきサラダ	牛乳 みかん	牛乳 魚肝油入りわかめご飯
27	金	納豆丼 ほうれん草とはんぺんのすまし汁 豚バラ大根 パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 マシュマロサンド
28	土	生活発表会		

30	月	きのこご飯 かきたま汁 ぶり大根の煮つけ フロツコリーのおかか和え	牛乳 スナックパン	牛乳 バナナケーキ
31	火	おろししょうがのあつたかうどん 牛肉と野菜のみそ煮 いよかん	牛乳 せんべい	お茶 玉ねぎおやき



給食だより

令和4年度 1月



子どもたちに伝えたい行事食の大切さ

1年間にはさまざまな行事食があります。特に1月は、雑煮やおせち料理、七草がゆなどを食べる機会があり、身近に行事食を感じられます。日本に昔から伝わるいろいろな行事食を大切にし、ご家庭でも子どもたちと一緒にその意味を調べてみたり、行事食をつくらせてみたりしてはいかがでしょうか？

1月の行事食

雑煮

七草がゆ

おしるこ

もともとは年神様にお供えたその土地の産物ともちを一つの鍋で煮たものです。入れる具材や味つけなどは、地域や家庭によつてさまざまです。

春の七草(せり、なずな、ごきよう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ)を入れたかゆで、1月7日の朝に食べて1年の無病息災を祈ります。

1月11日の鏡開きに、鏡もちをおしるこにして食べます。鏡もちには神様にお供えたものなので、刃物で切らずに木づちなどで小さく割ります。



おせち料理

それぞれの料理に込められた願い

黒豆

その年の邪気をはらって、まめに暮らせますように。

たたきごぼう

豊年(作物が多く収穫できる年のこと)と患災(健康で無事なこと)を願って。

数の子

にしんはたくさんの卵を抱えることから、子孫繁栄や子宝に願われますように。

田づくり

昔はかたくちいわしを作物の肥料に使っていたことから、五穀豊稔を願って。

くりきんとん

きんとんは「金団」と書き、金運を呼ぶ縁起物として。

そのほか

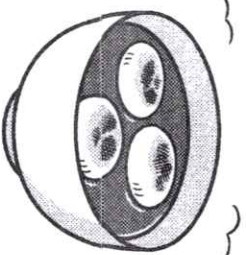
昆布巻き(よるごぶ)の言葉にかけた縁起物)、えび(長寿を願って)などがあります。

もちを食べる時の注意点

もちには粘着性が高く、窒息につながりやすい食品なので、お子さんには、ひと口量を守ってよくかむように伝えます。また、食事に集中させ、ふざけないように見守ります。

もちを使わない

いももちおしるこ



材料(1人分)

- ・じゃがいも…50g
- ・かたくり粉…小さじ1
- ・油…小さじ1
- ・ゆであずき…50g
- ・水…50g
- ・塩…少々

つくり方

- ①じゃがいもの皮をむいて、やわらかくなるまでゆで、水気を切ったら熱いうちにつぶします。
- ②①にかたくり粉を加えてよく混ぜて、3等分にわけて丸め、平らにします。
- ③フライパンに油を熱して、中火で②の両面に焼き色がつくまで焼きます。
- ④小鍋にゆであずきと水、塩を入れ、あずきの粒をつぶしながらひと煮立ちさせます。
- ⑤火を止めてから④に③を加えて軽く混ぜ、器に盛りつけます。

