



給食だより



令和2年度1月号 あだのしょうこ なかねまき



明けましておめでとうございます。家族で楽しいお正月を過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活のリズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ご飯を食べ、1日を元気に過ごせるようにしましょう。

東西で違うお雑煮

お正月といえば1年で最も多くお餅を食べるのではないのでしょうか。ご家庭でもお雑煮を食べたと思いますが、どんなお雑煮でしたか？日本では地方により様々なお雑煮があります。

関東のお雑煮

- ・切り餅を使う（江戸は人口が多かったので1つ1つ丸めるのが大変だった為。）
- ・お餅は焼いてから汁に入れる
- ・汁は醤油味
- ・具材は鶏肉と青菜（青菜は持ち上げて食べると縁起が良いとされ、名を上げるという意味があります）



関西のお雑煮

- ・丸餅を使う（円満の意味があり縁起が良い為）
- ・茹でてから汁に入れる
- ・汁は白みそ味
- 具材は、ヤツガシラなどの親芋（人のトッピになれるという意味があります）、大根（輪に通じるという意味があります）、水菜（名を成すという意味があります）、花かつお（勝つという意味があります）



【具材が豪華なお雑煮】

岩手県は、角餅醤油ベースですが食べる時お餅を取り出し、別皿に用意したくるみダレをつけて食べます。具材は、大根、人参、ごぼう、凍み豆腐、トッピングにいくらをのせます。宮城県は、焼きハゼでだしをとり、かまぼこや伊達巻、高野豆腐などを入れ、いくらをのせます。

【お雑煮なのに餅が入っていない・お汁粉でないあん餅？】

徳島県の三好市の祖谷地方はお餅を入れず、丸い里芋と岩のような硬く大きい岩豆腐のみです。香川県はあんこが包まれた、あん餅を白みそ味の汁に入れたお雑煮です。

【見た目はぜんざい、だけど甘くない！】

島根県の海岸部はだしと薄口醤油で小豆を煮た、甘くないぜんざいです。

【雑煮のない地方】

元々北海道と沖縄ではお雑煮を食べる文化がありません。しかし近年、お雑煮のようなもの食べる風習が広まっているようです。

親子でやってみよう！残ったお節料理でクッキング！！

おせちで余りがちな栗きんとんも、春巻きの皮で巻いて焼けば、スティックスイーツに大変身

【材料】

栗きんとん…300g クリームチーズ…60g 春巻きの皮…6枚 シナモン…少々

- ①栗きんとんの中から栗を取り出し、細かく刻みきんとんの中に戻す。
- ②クリームチーズを1～2cmのサイコロ状に切る。
- ③春巻きの皮にクリームチーズと栗きんとん各1/6ずつ棒状に細長くおき、その上にシナモンを少々振りかけそのままクルクル巻いて、巻き終わりを下にする。
- ④③の両端は水で濡らした指で中の栗きんとんを軽く押さえてはみ出させ、のりの代わりにして押さえて閉じる。残りの5本も同じように作る。





1月のこんだて (普通食)



日付	給食・おやつ	使用食材			
		赤群 (体のもとになる)	黄群 (エネルギーのもとになる)	緑群 (体の調子を整える)	調味料・その他
4・18	ツナピラフ	ツナ缶		玉ねぎ、人参、コーン缶	コンソメ、調理酒
	わかめスープ	乾燥わかめ	春雨		鶏ガラだしの素
	*4日: ぼたぼた焼き				ぼたぼた焼き
	*18日: お好み焼き	豚肉、干しエビ	小麦粉	キャベツ	お好み焼きソース
5・19	チキンスパソテー	鶏肉	スパゲティ、油	玉ねぎ、人参、ピーマン	ケチャップ、コンソメ
	切干大根のマヨ和え		マヨネーズ、砂糖	切干大根、きゅうり	醤油
	*5日: ちくわぶチップス		ちくわぶ、油		塩
	*19日: ラスク		食パン、マーガリン、砂糖		
6・20	豚肉と大根のうま煮	豚肉	砂糖	こんにゃく、大根、人参、れんこん、ねぎ	かつおだし、調理酒、みりん、醤油
	白菜のごま和え		すりごま	白菜	醤油
	みかん			みかん	
	*肉みそうどん	豚ひき肉、赤みそ	うどん、砂糖	玉ねぎ、人参	醤油、かつおだし
7・21	豆腐鍋	豆腐、鶏肉		人参、白菜、干しいたけ、小松菜	かつおだし、昆布だし、白醤油、調理酒
	さつまいもの煮物		さつまいも、砂糖		かつおだし、みりん、醤油
	*7日: 七草かゆ		米、油	七草	菜飯ふりかけ
	*21日: パナパウンドケーキ	卵、バター、牛乳	小麦粉、砂糖	バナナ	
8・22	シーフードチャウダー	カラスカレイ、ロールイカ、スキムミルク	じゃが芋、油、上新粉、バター	玉ねぎ、人参	コンソメ
	ソテー			チンゲン菜、コーン缶	塩
	食パン		食パン		
	*鶏肉としょうがご飯	鶏ひき肉	米	ねぎ、しょうが	醤油、調理酒
9・23	しのだうどん	油揚げ、かまぼこ	うどん	ほうれん草	昆布だし、かつおだし、醤油、みりん
	チーズ	チーズ			
	*スティックパン		スティックパン		
25	ポテトとコーンの煮物	鶏肉	じゃが芋	人参、玉ねぎ、クリームコーン缶	コンソメ
	中華和え		ごま油、砂糖	キャベツ、水菜	リンゴ酢、醤油
	*手作りおかき		もち、油		醤油
12・26	豚肉の柳川風	豚肉、卵	砂糖	ごぼう、人参、玉ねぎ、ほうれん草	かつおだし、みりん、醤油
	すまし汁		焼麩	えのき茸、あさつき	かつおだし、白醤油
	*チーズマフィン	チーズ、牛乳	ホットケーキミックス		
13・27	ポテトのケチャップ煮	豚肉	じゃが芋	人参、玉ねぎ、グリーンピース	コンソメ、ケチャップ
	ツナの和え物	ツナ缶		もやし	醤油、リンゴ酢
	*ゼリーとぱりんこ				ゼリー、ぱりんこ
14・28	みそけんちん汁	鶏肉、豆腐、赤みそ	油	大根、人参、えのき茸、ねぎ	かつおだし、赤みそ
	酢の物	シラス干し	砂糖	きゅうり、みかん缶	かつおだし、リンゴ酢
	*ジャムサンド		食パン		いちごジャム
15	照焼き	カラスカレイ	砂糖	しょうが	みりん、調理酒、醤油
	ひじきと生揚げの煮物	ひじき、生揚げ	油、砂糖	人参、さやいんげん	かつおだし、みりん、醤油
	みかん			みかん	
	*大学芋		さつまいも、油	いりごま	水あめ
16・30	あんかけうどん	豚肉	うどん、片栗粉	人参、ほうれん草、ねぎ	かつおだし、昆布だし、みりん、醤油
	*ハムマヨロールパン		ハムマヨロールパン		
誕生日29	ポークストロガノフ	豚肉、スキムミルク	油、上新粉	玉ねぎ、人参、エリンギ、グリーンピース、ニンニク	ケチャップ、ソース、コンソメ
	海藻サラダ	わかめ	砂糖	きゅうり、コーン缶	リンゴ酢、醤油
	りんご			りんご	
	*ケーキ	生クリーム、卵	小麦粉、砂糖	黄桃缶、みかん缶、パイナップル缶	ベーキングパウダー

※献立は多少変更することがあります。
 ※この他、主食にご飯があります。主食が食パンの日は、ご飯はありません。
 ※「*」はおやつです。おやつには、牛乳がつきます。



1月のこんだて (離乳食 中期)



日付	給食・おやつ	使用食材			
		赤群 (体のもとになる)	黄群 (エネルギーのもとになる)	緑群 (体の調子を整える)	調味料・その他
4・18	じゃこピラフ	シラス干し		玉ねぎ、コーン缶	
	スープ			人参	かつおだし
5・19	チキンのマカロニ	鶏肉	マカロニ	玉ねぎ、人参	かつおだし
	きゅうりの和え物			きゅうり	かつおだし
6・20	大根のうま煮			大根、人参	かつおだし
	白菜の和え物			白菜	かつおだし
	みかん			みかん	
7・21	豆腐鍋	豆腐、鶏肉		人参、白菜、小松菜	かつおだし
	ふかしもち		さつま芋		
8・22	シーフードスープ	カラスカレイ	じゃが芋	玉ねぎ、人参	かつおだし
	ソテー			チンゲン菜、コーン缶	かつおだし
	食パン		食パン		
9・23	青菜のうどん		うどん	ほうれん草	かつおだし
25	ポテトとコーンの煮物	鶏肉	じゃが芋	人参、玉ねぎ、クリームコーン缶	かつおだし
	キャベツの和え物			キャベツ	かつおだし
12・26	野菜の煮物			人参、玉ねぎ、ほうれん草	かつおだし
	すまし汁		焼麩		かつおだし
13・27	ポテトの煮物		じゃが芋	人参、玉ねぎ	かつおだし
	じゃこ粥	しらす干し	米		
14・28	けんちん汁	鶏肉、豆腐		大根、人参	かつおだし
	きゅうりの和え物	シラス干し		きゅうり	かつおだし
15	照焼き	カラスカレイ			
	人参の煮物			人参、さやいんげん	かつおだし
	みかん			みかん	
16・30	あんかけうどん		うどん、片栗粉	人参、ほうれん草	かつおだし
誕生会29	野菜スープ			玉ねぎ、人参	かつおだし
	きゅうりとコーンの和え物			きゅうり、コーン缶	かつおだし
	りんご			りんご	

※献立は多少変更することがあります。



1月のこんだて (離乳食 後期)



日付	給食・おやつ	使用食材			
		黄色群 (体のもとになる)	赤群 (エネルギーのもとになる)	緑群 (体の調子を整える)	調味料
4・18	ツナピラフ	ツナ缶		玉ねぎ、人参、コーン缶	コンソメ
	わかめスープ	乾燥わかめ	春雨		かつおだし、醤油
	*4日：ハイハイ				ハイハイ
	*18日：お好み焼き	豚肉	小麦粉	キャベツ	かつおだし
5・19	チキンスパソテー	鶏肉	スパゲティ	玉ねぎ、人参、ピーマン	ケチャップ、コンソメ
	きゅうりの和え物			きゅうり	醤油
	*食パン		食パン		
6・20	豚肉と大根のうま煮	豚肉	砂糖	大根、人参、ねぎ	かつおだし、醤油
	白菜の和え物			白菜	醤油
	みかん			みかん	
	*肉みそうどん	豚ひき肉、赤みそ	うどん、砂糖	玉ねぎ、人参	醤油、かつおだし
7・21	豆腐鍋	豆腐、鶏肉		人参、白菜、干しいたけ、小松菜	かつおだし、醤油
	さつまいの煮物		さつまい、砂糖		かつおだし、醤油
	*7日：だし粥		米		かつおだし
	*21日：パンケーキ		小麦粉、砂糖		
8・22	シーフードチャウダー	カラスカレイ、スキムミルク	じゃが芋	玉ねぎ、人参	かつおだし
	ソテー			チンゲン菜、コーン缶	
	食パン		食パン		
	*鶏肉そぼろご飯	鶏ひき肉	米	ねぎ	醤油
9・23	しのだうどん	油揚げ	うどん	ほうれん草	かつおだし、醤油
	チーズ	チーズ			
	*ハイハイ				ハイハイ
25	ポテトとコーンの煮物	鶏肉	じゃが芋	人参、玉ねぎ、クリームコーン缶	かつおだし
	中華和え		砂糖	キャベツ	リンゴ酢、醤油
	*ハイハイ				ハイハイ
12・26	豚肉の柳川風	豚肉	砂糖	人参、玉ねぎ、ほうれん草	かつおだし、醤油
	すまし汁		焼麩	えのき茸	かつおだし、醤油
	*パンケーキ		薄力粉、砂糖		
13・27	ポテトのケチャップ煮	豚肉	じゃが芋	人参、玉ねぎ	ケチャップ
	ツナ粥	ツナ缶	米		
	*ハイハイ				ハイハイ
14・28	みそけんちん汁	鶏肉、豆腐、赤みそ		大根、人参、えのき茸、ねぎ	かつおだし、赤みそ
	酢の物	シラス干し	砂糖	きゅうり	かつおだし、リンゴ酢
	*食パン		食パン		
15	照焼き	カラスカレイ	砂糖		醤油
	ひじきと生揚げの煮物	ひじき、生揚げ	砂糖	人参、さやいんげん	かつおだし、醤油
	みかん			みかん	
	*ふかし芋		さつまい		
16・30	あんかけうどん	豚肉	うどん、片栗粉	人参、ほうれん草、ねぎ	かつおだし、昆布だし、醤油
	*ハイハイ				ハイハイ
誕生会29	ポークストロガノフ	豚肉、スキムミルク		玉ねぎ、人参、エリンギ	ケチャップ
	海藻サラダ	わかめ	砂糖	きゅうり、コーン缶	リンゴ酢、醤油
	りんご			りんご	
	*パンケーキ		薄力粉、砂糖		

※献立は多少変更することがあります。