



# 給食だより



## ◇おせち料理ってどんな料理？◇

昔は、3月3日や5月5日のような節句（せっく）の料理を「おせち」と呼んでいましたが、今はごちそうの多い正月料理のことを「おせち」といいます。毎日忙しいお母さんたちが、せめてお正月の3日間ぐらいは料理をしなくてもいいようにまた、お祝いの意味もある、保存のきく料理になりました。おせち料理は住んでいるところや家庭によって、作る料理、お重（じゅう）へのつめ方、お重の数もちがいます。みなさんのおうちはどんなお料理がなりますか？

おせち料理を【重箱】に詰めるには、「幸せを重ねる」という意味があります。たくさんの意味や願いが込められたおせち料理の詰め方を紹介します。



### 【一の重】祝い肴



数の子 たたきごぼう 田作り 黒豆

### 【三の重】焼き物



海老焼き 鯛塩焼き ぶりの照り焼き

### 【二の重】酢の物、口取り



伊達巻 紅白なます かまぼこ 酢蓮根 栗きんとん

### 【与の重】煮物



筑前煮やお煮しめ

### 【五の重】「空」

神様から授かる福を詰めるために空っぽにしておくそうです。



## ◆東北6県のお雑煮◆

東北6県の代表的なお雑煮を紹介します。

だしは何か？みそ味か、しょう油味か？具は何か？などいろいろ特色があります。

全国に目を向ければ、北陸は丸餅を煮たり、関西はみそ仕立て山陰は小豆汁などいろなお雑煮があります。日本中のお雑煮を食べてみたいですね。



### 青森県

：焼いた角もち  
：昆布、煮干しだし、赤味噌  
角切り具材：ぜんまい、わらび、ふき、油揚げ、金時豆

### 岩手県

：焼いた角もち  
：煮干しだし、しょう油  
特徴的な具材：鶏肉、人参、大根、ごぼう、しめじ、凍り豆腐、油揚げ

### 秋田県

：焼いた角もち  
：鶏ガラだし、しょう油  
特徴的な具材：鶏肉、わらび、ごぼう、焼き豆腐、かまぼこ、みつば

### 宮城県

：焼いた角もち  
：焼きハゼだし、しょう油  
特徴的な具材：ひきな、ずいき、はらこ

### 山形県

：焼いた角もち  
：かつおだし、しょう油  
特徴的な具材：鶏肉、ぜんまい、ゆず、こんにゃく、なると、ごぼう、せり

### 福島県

：焼いた角もち  
：かつおだし、しょう油  
特徴的な具材：鶏肉、凍り豆腐、せり

# 1月予定献立



食材ならびに体内のはたらき

身体を  
作る  
**(赤)**

力に  
なる  
**(黄)**

病気から  
守ってくれる  
**(緑)**

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から 守ってくれる (緑)
4	水	せんべい	ご飯	豆まめキーマカレー ポテトサラダ グレープフルーツ	ごまビスケット (せんべい) 牛乳	大豆 豚肉 ハム 牛乳	ご飯 油 カレールウ じゃがいも マヨネーズ	グリーンピース 玉ねぎ にんじん コーン ブロッコリー グレープフルーツ
5	木	サンドビスケット 牛乳	ご飯	ボークビーンズ 切干大根サラダ オレンジ (チーズ)	しらすわかめご飯	豚肉 大豆 ツナ チーズ しらす	ご飯 油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく 玉ねぎ にんじん ブロッコリー トマト 切干大根 昆布 オレンジ わかめ
6	金	クリームせんべい	ご飯	赤魚のねぎソース ほうれん草とえのきのお浸し みぞれ汁 パナナ	七草粥 牛乳	赤魚 牛乳	ご飯 片栗粉 油 砂糖 ごま油 しらたき 油麩	ねぎ 万能ねぎ にんにく 生姜 ほうれん草 にんじん えのき のり 大根 小松菜 バナナ 七草
7	土	揚げせんべい 牛乳	ご飯	厚揚げのおろし煮 スパサラダ みかん (牛乳)	お菓子の のむヨーグルト	生揚げ 豚肉 ハム 牛乳 飲むヨーグルト	ご飯 砂糖 片栗粉 スパゲティ マヨネーズ	大根 しめじ にんじん いんげん きゅうり コーン みかん
9	月			* 成人の日 *				
10	火	パイ	ご飯	焼肉どんぶり 野菜と油揚げの和え物 みかん	きなこクッキー 牛乳	豚肉 油揚げ きな粉 おから 牛乳	ご飯 油 片栗粉 ごま ごま油 砂糖	生姜 にんにく ピーマン にんじん 玉ねぎ ほうれん草 もやし みかん
11	水	ごまビスケット	ご飯	カレイの竜田揚げ 酢の物 チンゲン菜の味噌汁 パナナ	みたらしポテもち 牛乳	カレイ 牛乳	ご飯 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	きゅうり わかめ みかん缶 チンゲン菜 にんじん えのき 玉ねぎ パナナ
12	木	せんべい	ご飯	豆腐と白菜の中華煮 チーズ入りお浸し オレンジ	ピザトースト 牛乳	豆腐 豚肉 チーズ ウインナー 牛乳	ご飯 ごま油 砂糖 片栗粉 食パン	にんにく 白菜 たけのこ にんじん チンゲン菜 ほうれん草 もやし オレンジ 玉ねぎ ピーマン
13	金	クラッカー 牛乳	ご飯	たらの香味焼き ごぼうサラダ かきたま汁 パナナ	せりうどん 牛乳	たら ツナ 豆腐 油揚げ 鶏肉 牛乳	ご飯 砂糖 ごま うどん	万能ねぎ ごぼう にんじん きゅうり ねぎ しいたけ ほうれん草 パナナ せり
14	土	せんべい	ご飯	鶏肉のポトフ マカロニサラダ グレープフルーツ	お菓子の 牛乳	鶏肉 ベーコン ハム 牛乳	ご飯 じゃがいも マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ にんじん 万能ねぎ きゅうり コーン グレープフルーツ
16	月	せんべい	ご飯	鮭の味噌マヨネーズ焼き カレー粉ふきいも 豆腐とわかめのスープ オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	鮭 粉チーズ 豆腐 きな粉 牛乳	ご飯 油 マヨネーズ じゃがいも マカロニ 砂糖	玉ねぎ バセリ 大根 ねぎ わかめ オレンジ
17	火	ヨーグルト	ご飯	*お誕生会* 鶏肉の海苔揚げ 紅白なます 栗きんとん そうめん汁 ゼリー	豆乳ドーナツ 牛乳	鶏肉 牛乳	ご飯 片栗粉 油 砂糖 さつまいも そうめん	生姜 ブロッコリー 青のり 大根 にんじん 栗 しいたけ ねぎ
18	水	揚げせんべい	スパ ゲティ	和風スパゲティ 卵サラダ バナナ	鮭とわかめのご飯 牛乳	ツナ ベーコン ハム 卵 鮭 牛乳	スパゲティ 油 マヨネーズ ごま	にんじん 玉ねぎ 水菜 のり ブロッコリー きゅうり バナナ わかめ
19	木	サンドビスケット	ご飯	カレーライス (らいおん組食育) コールスローサラダ グレープフルーツ	たご焼き風ポテト 牛乳	豚肉 ハム 牛乳	ご飯 じゃがいも 油 カレールウ マヨネーズ 砂糖 たかす 片栗粉	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン グレープフルーツ キャベツ ねぎ 青のり
20	金	クリームせんべい	ご飯	カレイの生姜焼き 納豆和え かぶの味噌汁 パナナ	食パンサンド 牛乳	カレイ 納豆 油揚げ 牛乳	ご飯 砂糖 ごま油 ごま 食パン バター	生姜 小松菜 にんじん もやし キャベツ コーン かぶ わかめ パナナ
21	土	ビスケット	ご飯	肉豆腐 れんこんサラダ みかん	お菓子の のむヨーグルト	豚肉 豆腐 油揚げ のもヨーグルト	ご飯 砂糖 ごま油	玉ねぎ ねぎ えのき れんこん にんじん きゅうり コーン みかん
23	月	ごまビスケット	ご飯	鶏肉のねぎ塩炒め ワンタンスープ オレンジ	カレービーフン 牛乳	鶏肉 豚肉 牛乳	ご飯 ごま油 ワンタンの皮 ビーフン 油 砂糖	にんじん しめじ 大根 ねぎ 生姜 にんにく ほうれん草 もやし しいたけ オレンジ 玉ねぎ たら
24	火	せんべい	ご飯	千草卵焼き 五目きんぴら 里芋の味噌汁 みかん	ヨーグルト和え	卵 豚ひき肉 高野豆腐 ヨーグルト ホイップクリーム	ご飯 砂糖 油 ごま油 里芋	ほうれん草 にんじん しいたけ れんこん ピーマン ねぎ わかめ パナナ みかん もも缶
25	水	クラッカー	ロール パン	豆腐のミートソース煮 和風ポテトサラダ パナナ	焼きおにぎり 牛乳	豆腐 豚ひき肉 牛乳	ロールパン 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ ご飯	玉ねぎ ピーマン トマト きゅうり コーン のり パナナ
26	木	ヨーグルト	ご飯	ハヤシライス 春雨サラダ いよかん	バナナケーキ 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳	ご飯 じゃがいも 油 ハヤシルウ 春雨 ごま油 砂糖 米粉 ベーキングパウダー	玉ねぎ にんじん きゅうり いよかん パナナ
27	金	せんべい	ご飯	赤魚の味噌焼き 春菊の白和え 納豆汁 バナナ	お好みマカロニ 牛乳	赤魚 豆腐 納豆 豚肉 かつお節 牛乳	ご飯 砂糖 しらたき ごま マカロニ マヨネーズ	春菊 にんじん チンゲン菜 玉ねぎ わかめ パナナ あおのり
28	土	パイ	ご飯	ウインナーとじゃがいものトマト煮 ナムル風ツナサラダ グレープフルーツ	お菓子の 牛乳	ウインナー 鶏肉 ツナ 牛乳	ご飯 油 じゃがいも 砂糖 ごま油	にんにく 玉ねぎ 黄ピーマン ブロッコリー トマト ほうれん草 にんじん もやし グレープフルーツ
30	月	せんべい	ご飯	麻婆豆腐 しらたきサラダ みかん	ポテトチーズもち 牛乳	豆腐 豚ひき肉 チーズ 牛乳	ご飯 油 砂糖 片栗粉 しらたき ごま ごま油 マヨネーズ じゃがいも	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん 万能ねぎ きゅうり えのき みかん
31	火	クリームせんべい	ご飯	たらのお好み揚げ 酢の物 白菜の味噌汁 パナナ	スコップコロッケ 牛乳	たら ちくわ 生揚げ 豚ひき肉 牛乳	ご飯 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも パン粉	キャベツ にんじん 万能ねぎ きゅうり わかめ 白菜 えのき パナナ 玉ねぎ

※ ( ) になっている献立は、以上  
児さんのみにとります。

※献立は、材料納入の都合などにより  
変更になることがありますのでご了承  
ください。

	1月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
	3歳未満児目標	500	21	14.5	1.5
	予定献立栄養量	532	19.8	17.4	1.5
	3歳以上児目標	620	25.5	17.5	1.8
	予定献立栄養量	627	24.8	20.7	1.9