

# 1 月 の 献 立 表

	献立名	朝おやつ 午後おやつ	材料名(昼食・おやつ)			
			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
4 (水)	五目混ぜご飯 雑煮風汁 ほうれん草入りだし巻き卵 みかん 紅白なます 栗きんとん	牛乳 かぼちゃ 牛乳 いちごジャムサンド	牛乳、卵、鶏もも肉、油揚げ	米、食パン、さつまいも、さといも、砂糖、片栗粉、バター、いちごジャム、くりの甘露煮	みかん、にんじん、だいこん、こまつな、ごぼう、ほうれんそう、いんげん、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩
5 ・ 19 (木)	キーマカレー かぶのツナサラダ キャベツのかきたま汁 フルーツヨーグルト	牛乳 さつまいも 牛乳 大学さといも	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト、卵、ツナ油漬缶	米、さといも、油、片栗粉、砂糖、黒ごま、カレールウ、ホワイトルウ	たまねぎ、かぶ、にんじん、パイン缶、もも缶、みかん缶、きゅうり、キャベツ、りんご、グリーンピース、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
6 (金)	七草粥 ぶりの照り焼き すき焼き風煮 みかん	牛乳 じゃがいも 牛乳 マカロニきな粉	牛乳、ぶり、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、きな粉	米、マカロニ、砂糖、しらたき、油	みかん、かぶ、だいこん、たまねぎ、こまつな、ねぎ、にんじん、なすな、サラダ菜、だいこん、かぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩
7 ・ 21 (土)	白菜の卵とじ丼 豚肉とたまねぎのカレー炒め 味噌汁 バナナ	牛乳 にんじん 牛乳 ホットケーキ	牛乳、卵、豚肉(肩ロース)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、油、片栗粉	バナナ、はくさい、たまねぎ、かぶ、ねぎ、えのきたけ、にんじん、ピーマン	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩、カレー粉
10 ・ 24 (火)	しっぽくうどん 厚揚げの味噌炒め バナナ	牛乳 じゃがいも 牛乳 じゃこマヨトースト	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し	ゆでうどん、食パン、さといも、マヨネーズ、砂糖、ごま油	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、チンゲンサイ、万能ねぎ、干ししいたけ、のんにく、しょうが、あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩
11 (水)	ひじきふりかけご飯 チキン南蛮 キャベツとトマトのコールスロー 味噌汁 みかん	牛乳 にんじん 麦茶 おしるこ 揚げ餅(以上児) 塩昆布おにぎり(未満児)	鶏もも肉、ゆであずき缶、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、牛乳	米、もち、マヨネーズ、砂糖、油、小麦粉、ごま	みかん、キャベツ、だいこん、えのきたけ、にんじん、ミニトマト、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、万能ねぎ、レタス、ひじき、塩こんぶ	煮干だし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩、ケチャップ
25 (水)		牛乳 にんじん 牛乳 人参パウンドケーキ		無塩バター		
12 ・ 26 (木)	白いご飯 りんご さわらのチリソース風 チンゲン菜のサラダ ワンタンスープ	牛乳 かぼちゃ 牛乳 みかんゼリー	牛乳、さわら、豚ひき肉、ベーコン	米、じゃがいも、砂糖、ワンタンの皮、片栗粉、油、ごま油、マーマレード	オレンジ濃縮果汁、りんご、チンゲンサイ、みかん缶、ねぎ、ほうれんそう、にんじん、レタス、かんでん(粉)、しょうが、のんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩
13 ・ 27 (金)	ロールパン オレンジ メンチカツ風ハンバーグ ほうれん草とかぼちゃの炒め物 クリームシチュー	牛乳 さつまいも 麦茶 ハリハリおにぎり	豚ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉、牛乳	ロールパン、米、じゃがいも、パン粉、油、黒ごま、ホワイトルウ	オレンジ、かぼちゃ、ほうれんそう、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、サラダ菜、切り干しだいこん、あおのり	中濃ソース、ケチャップ、食塩
14 ・ 28 (土)	納豆そぼろ丼 鶏と里芋の煮物 味噌汁 みかん	牛乳 じゃがいも 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	牛乳、挽きわり納豆、豚ひき肉、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	米、さといも、砂糖、油、ごま油	バナナ、みかん、もやし、キャベツ、まいだけ、ねぎ、にんじん、にら、いんげん	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
16 ・ 30 (月)	白いご飯 りんご 豚肉のしょうが焼き ビーフン入り野菜炒め 味噌汁	牛乳 にんじん 牛乳 お麩ラスク	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	米、ビーフン、焼豆、グラニュー糖、油、バター	りんご、たまねぎ、キャベツ、かぶ、もやし、にんじん、しめじ、レタス、にら、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、食塩
17 ・ 31 (火)	鮭のクリームスパゲティー キャベツとウィンナーの蒸し煮 コンソメスープ バナナ	牛乳 じゃがいも 牛乳 ミートソース蒸しパン	牛乳、さけ、ウィンナー、豆乳、豚ひき肉	スパゲティー、さつまいも、ホットケーキ粉、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、バター	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、しめじ、ほうれんそう、コーン缶	昆布だし汁、食塩、ケチャップ、コンソメ
18 (水)	白いご飯 みかん 白身魚のフライ れんこんのごま和え 味噌汁	牛乳 かぼちゃ 牛乳 いちごジャムサンド	牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)	米、食パン、パン粉、油、小麦粉、砂糖、焼豆、バター、すりごま、いちごジャム	みかん、れんこん、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、サラダ菜	煮干だし汁、中濃ソース、しょうゆ、食塩、パセリ粉
20 (金)	ロールパン オレンジ オムレツデミグラスソース ポテトサラダ ベーコンスープ	牛乳 じゃがいも 麦茶 ツナピラフ	卵、ツナ油漬缶、ベーコン、ハム、牛乳	ロールパン、じゃがいも、米、マヨネーズ、油、バター、ハヤシルウ	オレンジ、たまねぎ、はくさい、コーン缶、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、グリーンピース	昆布だし汁、食塩、コンソメ
23 (月)	白いご飯 みかん ぶりの照り焼き すき焼き風煮 味噌汁	牛乳 にんじん 牛乳 マカロニきな粉	牛乳、ぶり、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	米、マカロニ、砂糖、しらたき、油	みかん、たまねぎ、はくさい、にんじん、なめこ、こまつな、サラダ菜	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩

\*材料購入の都合により、献立が変更になる場合があります。

新年明けましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。手洗いやうがいをきちんとして、しっかりとご飯を食べて丈夫な体を作っていきましょう。

今年も給食職員一同、子ども達の為に美味しい給食を作っていきますので、どうぞよろしくお願ひ致します！



## 「鏡開き」とは？



鏡開きとは、お正月の間に飾っていた鏡餅を神棚や床の間から下げ、無病息災を祈願して食べる行事の事です。

鏡餅は単なるお供え物というより、神様が宿るところと考えられており、鏡餅を開くことで、年神様をお送りし、お正月に一区切りをつけます。さらに、年神様の力が宿った鏡餅を食することで、その力を授けてもらい、この1年が健やかで幸多い年になりますようにと、一家の無病息災を願います。



鏡開きの日付は、基本的に松の内が明けたあとの日です。

お正月は年神様をお迎えする行事であり、年神様がいらっしゃる1月7日までを「松の内」といい、鏡開きは「松の内」が明けた1月11日に行なうのが一般的。一方、関西地方等では「松の内」を15日とする地域では鏡開きを15日または20日に行なう場合もあります。

鏡開きで使用したお餅は、かき餅やお雑煮、おしることいったお餅料理で食べることが一般的です。おしるこにして鏡餅を食べるのには、昔ながら小豆に「魔除け」や「邪気払い」の意味があり、新年を無病息災、健やかに過ごせるようにという意味が込められているようです。



## お知らせ

4日(火) おせち献立

7日(金) 七草粥献立

11日(水) おやつ 鏡開き献立  
を行います。



## ～今月の郷土料理～

＜香川県＞

しっぽうどん



材料(4人分)

- ・ゆでうどん …4玉
- ・大根 …300g
- ・にんじん …150g
- ・油揚げ …1枚半
- ・ねぎ …5本
- ・豆腐 …1/2丁
- ・だし汁(煮干し) …5カップ
- ・醤油…40ml

＜作り方＞

- ① 大根、人参は3cmの長さの短冊切りにする。油揚げは油抜きをして短冊切りにする。
- ② ねぎは3～4cmの長さに切り、豆腐は3cmの長さ、7mmの厚さの短冊切りにする。
- ③ 煮出し汁を煮立て、大根、人参、油揚げを入れ、少し煮てから豆腐を加え、次に醤油を入れ、味をふくませる。最後にねぎを入れて火を止める。
- ④ 別の鍋に湯を沸かし、うどん玉を温めて器に入れ、3をかける。
- ⑤ 春菊など、青味のを散らしても良い。

香川県でいう「しっぽうどん」は、秋から冬にかけてとれる数種類の野菜と油揚げを煮干しの出汁で一度に煮込み、ゆでたうどんの上から具材とともにかけてつくる料理で、野菜の甘みやうまみに油揚げの味が加わり、寒い季節にとても美味しく食べられます。

出汁は煮干しが多いですが、カツオや昆布の出汁にしたり、里芋やしいたけなど好みの具材を加えたり、こくを出すために鶏肉や豚肉を加えたりと家庭や飲食店により様々です。

## 今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	520	20.8	16.5	182	2.1
乳児	447	17.5	13.7	179	1.6