

魚	月	火	水	木	金	土
副食	*おやつを試食予定日* 【1月10日(木) 豆銀糖】 *16:00~16:40の間、給食展示コーナーにてご試食してください。 今年もよろしくお祈りいたします				4	5
	かみかみデー 1月10日(木) 【かみかみ食材】 ささみ・大豆・こんにゃく・油揚げ・小松菜 ★印は「かみかみメニュー」です。				松風焼き 青菜としめじのお浸し 花麩の清汁 りんご	麻婆豆腐 もやしのナムル たまごスープ バナナ
おやつ					ヨーグルト せんべい	
	7 七草	8	9	10 かみかみデー	11	12
副食	さばの味噌煮 ★油揚げと青菜の煮浸し かにぼつとう みかん	ひじきたまご カリフラワーのサラダ 大根汁 ミニトマト	肉じゃが ★大徳寺和え 白菜と人参の味噌汁 りんご	★ささみフライ ★かみかみサラダ ★味噌けんちん汁 キウイフルーツ	豆腐のドライカレー風 ★切干サラダ 春雨スープ みかん	ハムピカタ 青菜のごま和え キャベツの味噌汁 バナナ
おやつ	人参バターケーキ 牛乳	★五平餅 牛乳	ドーナツ 牛乳	★豆銀糖 牛乳	ジャムサンド 牛乳	
	14 成人の日	15	16	17	18	19 手作り弁当
副食		★しょうが焼き スパゲティサラダ じゃがいもの味噌汁 キウイフルーツ	巣ごもりたまご ヤーコンきんぴら かぼちゃの味噌汁 りんご	鮭とチーズの春巻 ★小松菜のピーナッツ和え にらたま汁 ミニトマト	豆腐ハンバーグ ★わかめマヨネーズサラダ 野菜ミルクスープ バナナ	
おやつ		がんづき 牛乳	大学いも 牛乳	2層になるゼリームース せんべい	ビスケット 牛乳	
	21	22	23	24 お誕生会	25	26
副食	仕出し弁当 麦茶 	カレー 三色サラダ コーンとキャベツのスープ りんご	肉豆腐 かぼちゃサラダ もやしの味噌汁 キウイフルーツ	天丼 ブロッコリーのお浸し 吉野汁 みかん 	たまごグラタン ★豚肉とピーマンの炒め物 きのこスープ バナナ	変り納豆 かぼちゃ含め煮 青菜の味噌汁 みかん
おやつ	せんべい 牛乳	フルーツヨーグルト クラッカー	きなこ揚げパン 牛乳	ケーキ 牛乳	なべやき 牛乳	
	28	29	30	31	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> 今月の 予定平均 給与栄養量 </div> ○エネルギー …421kcal ○たんぱく質 …18.4g ○脂質 …17.7g	
副食	★凍豆腐のたまごとし ごま酢キャベツ 豆麩の味噌汁 キウイフルーツ	赤魚の煮付 ★ひじきの炒り煮 五目うどん りんご	鶏ごま煮 チーズサラダ しめじの味噌汁 みかん	たまごのミートソースかけ ツナサラダ わかめコーンスープ スイーティー		
おやつ	焼きそばパン 牛乳	二色団子 牛乳	豆乳ババロア せんべい	さつまいもチーズケーキ 牛乳		



お雑煮は一年の無事を祈りお正月に食べる伝統的な日本料理です。沖縄を除く日本各地でお雑煮を食べる風習があります。餅の形やだし、具の種類にいたるまで、地方や家庭ごとに千差万別です。

○新年の豊作や 家内安全の願いを込めて

餅は昔から日本人にとってお祝い事や特別の日に食べる「ハレ」の食べ物でした。そのため新年を迎えるにあたり、餅をついて他の産物とともに歳神様にお供えをしました。そして元日にそのお供えをお下がりとして頂くのがお雑煮です。「雑煮」の語源は「煮雑(にませ)」で、いろいろな具材を煮合わせたことからきています。

※日本文化いろは事典より一部抜粋引用。

○宴の一番肴 雑煮の歴史は古く、室町時代頃にはすでに食されていたようです。当時、武士の宴会では必ず一番最初に酒の肴として雑煮が振舞われていました。すなわち雑煮は宴の一番最初に食べる縁起のよい料理で、雑煮を食べなければ宴ははじまりませんでした。この習わしをもとに、一年の始まりである元日に雑煮を食べるようになったと言われています。当時餅の原料でもある米は高価なものであったため、一般庶民のお雑煮には餅の代わりに里芋が入っていたようです。

調べてみました！

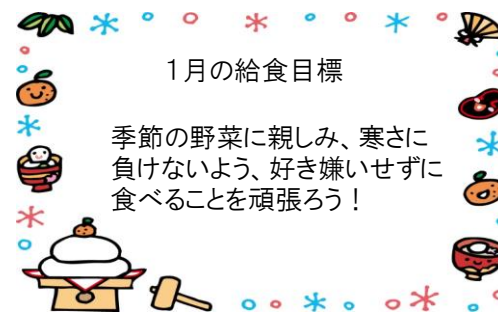
岩手県のお雑煮主流は…
「くるみ雑煮」



煮干しだしとしょうゆ味のすまし仕立ての汁に、焼いた角餅、鶏肉、人参、大根、ごぼう、凍り豆腐、せり、豪華にイクラをのせたお雑煮。お雑煮に入っている餅は、くるみを擦ったものに砂糖やしょうゆで味付けした甘いたれにつけて食べます。

1月の給食目標

季節の野菜に親しみ、寒さに負けないよう、好き嫌いせずに食べることを頑張ろう！



○東西でのお雑煮の違い

- | | |
|----------|---------|
| 関東 | 関西 |
| 餅 「角餅」 | 餅 「丸餅」 |
| 汁 「すまし汁」 | 汁 「白味噌」 |
- ・具はその土地の産物が入ります。大根、人参、ねぎなどの野菜に加えて、山村なら山の幸、漁村なら海の幸が盛り込まれます。

