

おうちのかたへ



新年あけまして
おめでとうございます



1月は、おせち料理、雑煮、七草粥、鏡開きなど伝統的な料理にふれる機会が多くあります。
普段とは違う昔から食べ続けられてきた料理の意味や家庭に伝わる味を子どもたちと一緒に味わって、伝えていきましょう。



☆おせち料理☆

～知っていますか？口に文字が入ります

①□□□□

「お金に恵まれますように」と願い、漢字では「金団」と書きます。



②□□□□

豊作を祈ります。昔はイワシを田畑の肥料にしていました。

③□□□かまぼこ

紅は慶び、白は汚れのない神聖さを表します。



④□□

腰が曲がるまでの家族の長寿を願います。

⑤□□□□

「よろこぶ」に通じます。楽しく、安泰に暮らせますようにと願います。

⑥□□□□

ニシンは卵をたくさん産む縁起のよい魚です。



⑦□□□□

巻いてある形を書物に見たてて、進歩と文化の繁栄を祈ります。

⑧□□□□

まめ（元気）に働くことができますようにと願います。

【こたえ】

- ①きんとん ②たづくり ③ひので ④えび ⑤こぶまき
⑥かすのこ ⑦だてまき ⑧くろまめ

☆七草粥☆

1月7日に七草粥を食べると、無病息災で1年を過ごせると言われています。春の七草は「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」の7種類ですが、地域によって数や種類が異なります。お正月のごちそうで疲れた胃を休める役割もあります。

1月		今月のホットランチ	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他調味料
日	曜日		血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	熱や力になるもの	
4	金	《冬休み》				
7	月	《冬休み》				
8	火	《始業式》				
9	水	鶏の照り煮・ポテトサラダ・牛乳	鶏もも肉・卵・牛乳	人参・きゅうり・コーン・玉ねぎ	砂糖・じゃがいも	しょうゆ・みりん・塩
10	木	おもち・けんちん汁・果物	豆腐・鶏肉	ごぼう・人参・大根・長ネギ・こんにゃく・果物	きなこ・砂糖	塩・しょうゆ・だし汁
11	金	さばそぼろ・小松菜の磯香和え・春雨スープ	サバ水煮缶・豆腐	小松菜・もやし・のり・人参・わかめ・えのきたけ	砂糖・春雨・ごま油	しょうゆ・塩・中華だし
15	火	麻婆豆腐・もやしの中華和え・スープ	豆腐・鶏肉豚ひき肉・みそ	しょうが・人参・干し椎茸・長ねぎ・ニラ・もやし・きゅうり・コーン・玉ねぎ・わかめ	油・砂糖・片栗粉・ごま油・ごま	しょうゆ・酢・中華だし・塩
16	水	カレー・福神漬け・フレンチサラダ	豚肉	玉ねぎ・人参・福神漬け・キャベツ・コーン・きゅうり	じゃがいも・油・小麦粉・砂糖	カレー粉・しょうゆ・酢・ソース・塩
17	木	野菜コロッケ・ツナサラダ・牛乳	ツナ・牛乳	人参・玉ねぎ・コーン・グリーンピース・きゅうり・キャベツ	じゃがいも・油・砂糖・パン粉・小麦粉	酢・塩
18	金	厚揚げと大根の炒め煮・三色ナムル・果物	厚揚げ・豚肉・みそ	大根・人参・チンゲン菜・干しいたけ・しょうが・ほうれん草・もやし・果物	砂糖・ごま油・油	酒・しょうゆ・みりん・酢
21	月	親子煮・鉄火みそ・果物	鶏もも肉・卵・みそ・大豆水煮	玉ねぎ・人参・干し椎茸・こんにゃく・小松菜・ごぼう・果物	油・じゃがいも・車麩・砂糖	しょうゆ・塩・だし汁・酒
22	火	魚の竜田揚げ・白菜のもみ漬け・みそ汁	さんま・みそ・油揚げ	しょうが・白菜・人参・大根・わかめ・塩昆布	片栗粉・砂糖	酒・しょうゆ・塩・だし汁
23	水	煮込みハンバーグ・ブロッコリーサラダ・牛乳	鶏肉・豚肉・牛乳	たまねぎ・ブロッコリー・人参・キャベツ・きゅうり・トマトピューレ	じゃがいも・砂糖・油・マヨネーズ	ケチャップ・ソース・酢・塩
24	木	ちくわの磯辺揚げ・ほうれん草のおひたし・みそ汁	ちくわ・豆腐・みそ	あおのり・ほうれん草・人参・長ネギ・えのきたけ	小麦粉・油・さつまいも	しょうゆ・だし汁
25	金	クリームシチュー・ひじきサラダ・ウインナー	鶏肉・牛乳・ウインナー・ツナ	玉ねぎ・人参・コーン・ブロッコリー・ほうれん草・ひじき	じゃがいも・油・マヨネーズ	ホワイトルウ・シチューミックス・しょうゆ
28	月	煮込みおでん・大豆入り肉そぼろ・果物	厚揚げ・ちくわ・大豆水煮・豚ひき肉・みそ・かつお節	大根・人参・こんにゃく・昆布・しょうが・果物	油・里芋	しょうゆ・みりん・塩・だし汁・酒
29	火	魚のみそ煮・三色ひたし・のっぺい汁	サバ・みそ・鶏肉	ほうれん草・もやし・人参・干し椎茸・こんにゃく・ごぼう	砂糖・里芋	しょうゆ・みりん・塩
30	水	スクランブルエッグ・サラダ・牛乳	卵・豚ひき肉・牛乳	玉ねぎ・コーン・人参・グリーンピース・きゅうり・キャベツ	マヨネーズ	塩
31	木	肉じゃがコロッケ・コールスローサラダ・すまし汁	牛肉・鶏肉・油揚げ	玉ねぎ・キャベツ・人参・きゅうり・コーン・小松菜・えのきたけ・長ネギ	じゃがいも・油・小麦粉・パン粉	酢・塩・だし汁・みりん・しょうゆ

※献立内容を変更する場合があります。 ※調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用しています。