

月日(曜)	① 1月8日(火)	④ 1月9日(水)	 ⑫ 1月10日(木)	⑧ 1月11日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① 牛肉のしぐれ煮 ② だいこん葉のいためもの ③ いもぜんざい	(黄) コッペパン(国内産小麦100%) (赤) 牛乳 ① ボルシチ ② ツナとほうれん草のソテー	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① さけとだいこん葉のまぜごはん(具) ② 黒豆汁 ③ みそ	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① さんまの野菜あんかけ ② 小松菜と切干大根の煮びたし
材	① (赤) 牛肉 50g (緑) にんじん 10 (緑) 三度豆 10 (緑) しよугが 1.6 (黄) 糸こんにゃく 20 (黄) サラダ油 1 (黄) 三温糖 1.5 (黄) 料理酒 2 (黄) こいくちしょうゆ 4.6 ② (緑) だいこん葉 65 (黄) サラダ油 0.7 (赤) 花かつお 0.6 みりん 0.7 うすくちしょうゆ 2 ③ (赤) 小豆 15 (黄) さつまいも 20 (黄) 三温糖 9 塩 0.1	① (赤) 牛肉 30g (黄) じゃがいも 40 (緑) たまねぎ 30 (緑) にんじん 15 (緑) キヤベツ 40 (緑) ホールトマト缶詰 10 (黄) サラダ油 1 (赤) ヨーグルト(調理用) 5 トマトケチャップ 5 バーベキューソース 6 塩 0.9 ② こしょう 0.02 (赤) まぐろ油漬 10 (緑) にんじん 5 (緑) ほうれん草 60 ② (黄) サラダ油 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.5	① (赤) さけフレーク 20g (緑) だいこん葉 30 (黄) いりごま 3 (黄) サラダ油 0.5 塩 0.2 うすくちしょうゆ 3 ② (赤) 黒豆 20 (黄) 三温糖 4.5 うすくちしょうゆ 0.7 (赤) 油あげ 12 (黄) じゃがいも 30 ③ (緑) たまねぎ 20 (赤) 赤みそ(京北) 11 けずりぶし 1.7	① (赤) さんま(切身) 55g 料理酒 5 塩 0.4 (黄) 米粉 3 (黄) 片くり粉 7 (黄) 油(揚げ用) 3 (緑) たまねぎ 20 (緑) にんじん 10 (緑) 青しよいとう 5 (緑) 干しとう 0.5 (黄) うすくちしょうゆ 0.6 ② (黄) うすくちしょうゆ 3 片くり粉 1 けずりぶし 0.8 (赤) 油揚げ 12 (緑) 乾燥切干大根 5 (黄) 三温糖 1.2 みりん 1.2 うすくちしょうゆ 2.3 けずりぶし 2 (緑) 小松菜 18 うすくちしょうゆ 2
月日(曜)	⑬ 1月15日(火)	② 1月16日(水)	 ⑤ 1月17日(木)	⑬ 1月18日(金)
献立名	① カレーピラフ (赤) 牛乳 ② トマトスープ ③ じゃこ	(黄) 小型コッペパン (赤) 牛乳 ① ソース焼そば ② ほうれん草のいためもの	(黄) 麦ごはん ① 煮しめ ② ごまめ ③ 京風みそ汁	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① なま節と厚あげの煮つけ ② キャベツのかきたま汁
材	① (黄) 精米 70g (赤) ま粒 40 (緑) 乾燥 13 (緑) 乾燥 2 (黄) 乾燥 2 (黄) サラダ油 1 カレー粉 0.5 トマトソース 2 塩 2 こしょう 0.5 ガーリックパウダー 0.02 こいくちしょうゆ 0.08 ② (赤) チキンささみ(水煮) 15 (緑) ホールトマト缶詰 30 (緑) 乾燥たまねぎ 2 (黄) マカロニ(ツイスト) 4 (黄) サラダ油 0.5 (黄) チキンスープ缶詰 1.5 ② (黄) トマトケチャップ 2 塩 0.5 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 0.5 ローリエ 0.01 ③ (赤) ジャコ(カル) 1袋(5g)	① (黄) 中華乾麺 30g (赤) 上豚肉 30 (緑) たまねぎ 25 (緑) にんじん 10 (緑) キヤベツ 45 (黄) サラダ油 1 (黄) さとう 0.5 バーベキューソース 4 ウスターソース 10 オイスターソース 2 塩 0.3 こしょう 0.03 ガーリックパウダー 0.05 ② (緑) にんじん 10 (緑) ほうれん草 70 (黄) サラダ油 1 (黄) さとう 0.4 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2	① (赤) 鶏肉(もも) 30g (緑) にんじん 10 (緑) ぼうし 20 (緑) ごこん 20 (緑) 干ししいたけ 0.8 (黄) 三温糖 0.8 ② (赤) みこ 1.1 (赤) こいくちしょうゆ 4 (黄) すいぼ 7 (黄) りごま 0.5 ② (黄) とり 1 さみり 0.5 料理酒 0.5 こいくちしょうゆ 1.1 (黄) 里いんじ 20 (緑) だいにこ 20 (緑) せ白 3 (赤) 信州みそ 10 (赤) けずりぶし 4 だし昆布 0.9 0.9	① (赤) なま節(角) 40g (黄) さとう 2.5 みりん 2.3 料理酒 3 こいくちしょうゆ 1.7 うすくちしょうゆ 2.3 ② (赤) 厚あげ 40 (緑) たけのこ缶詰 20 (黄) さとう 1 うすくちしょうゆ 2 (赤) 鶏卵 20 (緑) にんじん 10 (緑) キャベツ 30 塩 0.4 ② (黄) うすくちしょうゆ 4 片くり粉 1 けずりぶし 1.5

行事献立

 地産地消献立

 和(なごみ)献立

 今月のセルフまぜごはん

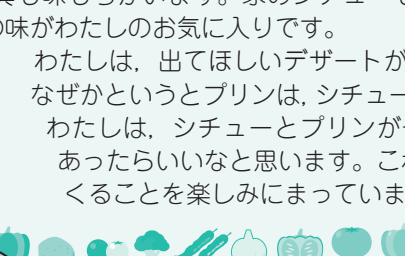
⑫さけとだいこん葉のまぜごはん(具)…さけフレーク・だいこん葉・いりごまの具を各自がごはんの上にのせて、混ぜて食べます。

「いつもおかわりしたくなる給食」
3年 井口 人心
ぼくはいつもおかわりをしています。なぜなら、いつも給食がおいしいからです。にが手な給食もあるけどほとんど好きです。
とくに好きなのはカレーです。スパイスがあってその辛さと甘さが合わさるようなかんじがすごくおいしくてとても好きだからです。
えいよう教員の先生たちがごはん立を考えてくださるなんて思いもありませんでした。なのでこれからもおいしいごはん立を考えてください。
これからも毎食おかわりするつもりです。ぼくが小学校をそつぎょうするまで、よろしくおねがいします。



「おいしいきゅう食」
3年 船橋 杏
わたしは、パンの日よりごはんの日のほうがいいです。なぜかというとごはんは合うおかずといっしょに食べれるのがうれしいからです。
たとえばピビンパです。なぜかというといろんなぐざいが入っているからです。
二つ目はひら天のにつけです。ひら天とごはんをじゅん番に食べるのが好きだからです。うずらたまごが、苦手ですが、がんばって食べています。
ピビンパには、にんじん、もやし、ほうれん草が入っているからおいしいです。
ひら天には、こんにゃく、とり肉などいろんなぐざいがあってえいようのバランスもばっちりです。
作ってくださる、きゅう食調理いんさんと畑で野さいを作ってくださる人にかんしゃをしたいです。

「大すきなシチューとプリン」
3年 上本 陽美華
わたしのすきなきゅう食は、シチューです。
二つのわけがあります。一つ目は、たまにミッキーの形の人じんが、出てくるからです。二つ目は、あまくてとろとろでおいしいからです。家で食べるシチューとは具も味もちがいます。家のシチューもおいしいけど、給食のシチューの味がわたしのお気に入りです。
わたしは、出てほしいデザートがあります。それは、プリンです。なぜかというプリンは、シチューの次に好きだからです。だから、わたしは、シチューとプリンがーしょに、出てくるメニューが、あったらいいと思います。これからもすてきなメニューが出てくることを楽しみにまっています。



「きのこの給食」
3年 中村 優亜
わたしは、きのこのるいがにが手です。理由は、やわらかくてぬるぬるしている食感がにが手で、味がにがいからです。
とくにかさの部分の味とぼうの食感がにが手です。きのこの中でなめことなめたけはとくにぬめぬめしているのだから進んで食べることができません。
でも給食のおかげで、しいたけとえのきは少しにが手だけど小さいサイズだったらがんばって食べられるようになりました。
子どもがにが手な食さいでもおいしくなるように工夫して作ってくださっているんだなと思いました。
にが手なものはありますがこれからもがんばってのこさず食べられるようにしていきたいです。

〔防災標語〕

そな

備えよう

き

危機感もとう

き

非常時の

ひ

楽只小学校 6年 坂森 日菜子

〔環境標語〕

ち

3R(さんあーる)

き

地球を守る

だい

第一歩

い

衣笠小学校 5年 白木 遥香

月日(曜)	15 1月21日(月)	14 1月22日(火)	3 1月23日(水)	7 1月24日(木)	9 1月25日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① チキンカレー ② 野菜のソテー	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① あげたま煮 ② 小松菜とひじきのいためもの	(黄) 味噌コッペパン (赤) 牛乳 ① 大豆と鶏肉のトマト煮 ② 野菜のホットマリネ	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① さわらのたつたあげ ② 紅白なます汁 ③ すまし汁	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① すきやき風煮 ② たたきごぼう
材料	① (赤)鶏 30g (黄)たまご 40g (緑)ねぎ 15g (黄)油 0.4g (黄)サラダ油 1g (黄)小麦粉 1g (赤)バター 4g (赤)チーズ 6g (赤)ヨーグルト 1.2g (赤)トマト 5g (赤)ピーマン 5g (赤)パプリカ 5g (赤)ウスターソース 2g (赤)塩 4g ② (赤)鶏 0.8g (赤)ねぎ 0.02g (赤)パプリカ 0.1g (赤)オリーブオイル 0.03g (赤)こしょう 1.4g (赤)にんにく 0.01g (赤)しょうゆ 5g (赤)しょうゆ 10g (赤)しょうゆ 0.7g (赤)しょうゆ 0.2g (赤)しょうゆ 0.01g (赤)しょうゆ 0.8g	① (赤)油 25g (黄)さとう 1g (赤)鶏 2.3g (赤)たまご 55g (赤)たまご 45g (赤)たまご 10g (赤)たまご 5g (赤)たまご 3.7g (赤)たまご 0.5g (赤)たまご 50g (赤)たまご 2g (赤)たまご 0.5g (赤)たまご 2g (赤)たまご 0.4g (赤)たまご 0.4g (赤)たまご 1g (赤)たまご 3g ② (赤)油 25g (黄)さとう 1g (赤)鶏 2.3g (赤)たまご 55g (赤)たまご 45g (赤)たまご 10g (赤)たまご 5g (赤)たまご 3.7g (赤)たまご 0.5g (赤)たまご 50g (赤)たまご 2g (赤)たまご 0.5g (赤)たまご 2g (赤)たまご 0.4g (赤)たまご 0.4g (赤)たまご 1g (赤)たまご 3g	① (赤)鶏 25g (赤)大豆 27g (赤)たまご 50g (赤)たまご 10g (赤)ホールトマト缶詰 27g (赤)サラダ油 1g (赤)トマトケチャップ 4.3g (赤)ウスターソース 2.7g (赤)塩 0.8g (赤)こしょう 0.02g (赤)ローリエ 0.01g (赤)じゃがいも 20g (赤)たまご 10g (赤)キャベツ 40g (赤)オリーブオイル 1g (赤)さとう 0.4g (赤)さとう 0.4g (赤)さとう 0.02g (赤)さとう 1.5g ② (赤)鶏 25g (赤)大豆 27g (赤)たまご 50g (赤)たまご 10g (赤)ホールトマト缶詰 27g (赤)サラダ油 1g (赤)トマトケチャップ 4.3g (赤)ウスターソース 2.7g (赤)塩 0.8g (赤)こしょう 0.02g (赤)ローリエ 0.01g (赤)じゃがいも 20g (赤)たまご 10g (赤)キャベツ 40g (赤)オリーブオイル 1g (赤)さとう 0.4g (赤)さとう 0.4g (赤)さとう 0.02g (赤)さとう 1.5g	① (赤)さくら 1切 (50g) (赤)しょうゆ 2g (赤)しょうゆ 2g (赤)しょうゆ 4g (赤)しょうゆ 3g (赤)しょうゆ 6g (赤)しょうゆ 2.5g (赤)しょうゆ 5g (赤)しょうゆ 60g (赤)しょうゆ 0.2g (赤)しょうゆ 1.5g (赤)しょうゆ 0.7g (赤)しょうゆ 0.1g (赤)しょうゆ 2.3g (赤)しょうゆ 2.5g (赤)しょうゆ 30g (赤)しょうゆ 20g (赤)しょうゆ 0.8g (赤)しょうゆ 0.2g (赤)しょうゆ 4g (赤)しょうゆ 0.8g ② (赤)さくら 1切 (50g) (赤)しょうゆ 2g (赤)しょうゆ 2g (赤)しょうゆ 4g (赤)しょうゆ 3g (赤)しょうゆ 6g (赤)しょうゆ 2.5g (赤)しょうゆ 5g (赤)しょうゆ 60g (赤)しょうゆ 0.2g (赤)しょうゆ 1.5g (赤)しょうゆ 0.7g (赤)しょうゆ 0.1g (赤)しょうゆ 2.3g (赤)しょうゆ 2.5g (赤)しょうゆ 30g (赤)しょうゆ 20g (赤)しょうゆ 0.8g (赤)しょうゆ 0.2g (赤)しょうゆ 4g (赤)しょうゆ 0.8g ③ (赤)さくら 1切 (50g) (赤)しょうゆ 2g (赤)しょうゆ 2g (赤)しょうゆ 4g (赤)しょうゆ 3g (赤)しょうゆ 6g (赤)しょうゆ 2.5g (赤)しょうゆ 5g (赤)しょうゆ 60g (赤)しょうゆ 0.2g (赤)しょうゆ 1.5g (赤)しょうゆ 0.7g (赤)しょうゆ 0.1g (赤)しょうゆ 2.3g (赤)しょうゆ 2.5g (赤)しょうゆ 30g (赤)しょうゆ 20g (赤)しょうゆ 0.8g (赤)しょうゆ 0.2g (赤)しょうゆ 4g (赤)しょうゆ 0.8g	① (赤)牛 35g (赤)焼豆腐 40g (赤)たまご 50g (赤)青ねぎ(九条ねぎ) 10g (赤)糸こんにゃく 20g (赤)切りふ 4g (赤)サラダ油 1g (赤)さとう 2g (赤)料理酒 1g (赤)こいくちしょうゆ 6.9g (赤)ごぼう(細) 30g (赤)酢 1g (赤)すりごま粉 2g (赤)さとう 0.3g (赤)うすくちしょうゆ 2.8g (赤)米 酢 1.2g ② (赤)牛 35g (赤)焼豆腐 40g (赤)たまご 50g (赤)青ねぎ(九条ねぎ) 10g (赤)糸こんにゃく 20g (赤)切りふ 4g (赤)サラダ油 1g (赤)さとう 2g (赤)料理酒 1g (赤)こいくちしょうゆ 6.9g (赤)ごぼう(細) 30g (赤)酢 1g (赤)すりごま粉 2g (赤)さとう 0.3g (赤)うすくちしょうゆ 2.8g (赤)米 酢 1.2g
月日(曜)	17 1月28日(月)	16 1月29日(火)	1 1月30日(水)	6 1月31日(木)	10 2月1日(金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① ツナそぼろ丼(具) ② すいとん	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① 豚肉ととうふのくず煮 ② ほうれん草の煮びたし	(黄) 黒糖コッペパン (赤) 牛乳 ① 豆乳のクリームシチュー ② ひじきのソテー	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① いわしのしょうが煮 ② 関東 ③ いり	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① 平天の煮つけ ② 揚げ里いものあんかけ
材料	① (赤)鶏 40g (赤)たまご 20g (赤)たまご 10g (赤)たまご 0.6g (赤)たまご 0.5g (赤)たまご 0.3g (赤)たまご 1.8g (赤)たまご 2.1g (赤)たまご 1.3g (赤)たまご 4.3g (赤)たまご 20g (赤)たまご 10g (赤)たまご 10g (赤)たまご 12g (赤)たまご 4g (赤)たまご 0.1g (赤)たまご 1g (赤)たまご 0.5g (赤)たまご 0.3g (赤)たまご 4.6g (赤)たまご 0.8g ② (赤)鶏 20g (赤)たまご 10g (赤)たまご 10g (赤)たまご 12g (赤)たまご 4g (赤)たまご 0.1g (赤)たまご 1g (赤)たまご 0.5g (赤)たまご 0.3g (赤)たまご 4.6g (赤)たまご 0.8g	① (赤)上肉 20g (赤)とうふ 80g (赤)たまご 30g (赤)チンゲン菜 13g (赤)しょうが 0.9g (赤)干しいたけ 0.8g (赤)料理酒 1g (赤)塩 0.2g (赤)こいくちしょうゆ 2.5g (赤)うすくちしょうゆ 3g (赤)片くり粉 1.5g (赤)けずりぶし 1g (赤)ほうれん草 70g (赤)えのきだけ 10g (赤)みりん 1.1g (赤)こいくちしょうゆ 2.8g (赤)けずりぶし 0.2g ② (赤)上肉 20g (赤)とうふ 80g (赤)たまご 30g (赤)チンゲン菜 13g (赤)しょうが 0.9g (赤)干しいたけ 0.8g (赤)料理酒 1g (赤)塩 0.2g (赤)こいくちしょうゆ 2.5g (赤)うすくちしょうゆ 3g (赤)片くり粉 1.5g (赤)けずりぶし 1g (赤)ほうれん草 70g (赤)えのきだけ 10g (赤)みりん 1.1g (赤)こいくちしょうゆ 2.8g (赤)けずりぶし 0.2g	① (赤)鶏 30g (赤)じゃがいも 50g (赤)たまご 40g (赤)たまご 15g (赤)サラダ油(炒め用) 1g (赤)サラダ油(ルー用) 1g (赤)バター 2.5g (赤)小麦粉 4g (赤)豆乳 20g (赤)チーズ(小角) 5g (赤)塩 0.8g (赤)こしょう 0.02g (赤)にんにく 10g (赤)コロン 10g (赤)えだ豆(むき実) 10g (赤)ひじき 3g (赤)サラダ油 1g (赤)さとう 0.4g (赤)塩 0.1g (赤)こしょう 0.01g (赤)うすくちしょうゆ 2g ② (赤)鶏 30g (赤)じゃがいも 50g (赤)たまご 40g (赤)たまご 15g (赤)サラダ油(炒め用) 1g (赤)サラダ油(ルー用) 1g (赤)バター 2.5g (赤)小麦粉 4g (赤)豆乳 20g (赤)チーズ(小角) 5g (赤)塩 0.8g (赤)こしょう 0.02g (赤)にんにく 10g (赤)コロン 10g (赤)えだ豆(むき実) 10g (赤)ひじき 3g (赤)サラダ油 1g (赤)さとう 0.4g (赤)塩 0.1g (赤)こしょう 0.01g (赤)うすくちしょうゆ 2g	① (赤)いわし 1尾 (45g) (赤)しょうが 2g (赤)三温糖 1.8g (赤)料理酒 3g (赤)こいくちしょうゆ 2.9g (赤)ちくわ 15g (赤)じゃがいも 40g (赤)にんにく 15g (赤)だいこん 40g (赤)こんにゃく 15g (赤)うずら卵缶詰 20g (赤)さとう 1g (赤)みりん 1.7g (赤)こいくちしょうゆ 2.3g (赤)うすくちしょうゆ 2.3g (赤)けずりぶし 1g (赤)だし昆布 0.5g ② (赤)いわし 1尾 (45g) (赤)しょうが 2g (赤)三温糖 1.8g (赤)料理酒 3g (赤)こいくちしょうゆ 2.9g (赤)ちくわ 15g (赤)じゃがいも 40g (赤)にんにく 15g (赤)だいこん 40g (赤)こんにゃく 15g (赤)うずら卵缶詰 20g (赤)さとう 1g (赤)みりん 1.7g (赤)こいくちしょうゆ 2.3g (赤)うすくちしょうゆ 2.3g (赤)けずりぶし 1g (赤)だし昆布 0.5g ③ (赤)いわし 1尾 (45g) (赤)しょうが 2g (赤)三温糖 1.8g (赤)料理酒 3g (赤)こいくちしょうゆ 2.9g (赤)ちくわ 15g (赤)じゃがいも 40g (赤)にんにく 15g (赤)だいこん 40g (赤)こんにゃく 15g (赤)うずら卵缶詰 20g (赤)さとう 1g (赤)みりん 1.7g (赤)こいくちしょうゆ 2.3g (赤)うすくちしょうゆ 2.3g (赤)けずりぶし 1g (赤)だし昆布 0.5g	① (赤)平天 50g (赤)にんにく 15g (赤)三度豆 10g (赤)こんにゃく 30g (赤)干しいたけ 0.8g (赤)三温糖 1g (赤)みりん 2.3g (赤)こいくちしょうゆ 3.4g (赤)里いも 50g (赤)みりん 1.5g (赤)うすくちしょうゆ 1.5g (赤)だし昆布 0.2g (赤)米 2.5g (赤)油(揚げ用) 2g (赤)鶏ひき肉 15g (赤)サラダ油 0.5g (赤)みりん 1.3g (赤)うすくちしょうゆ 2.4g (赤)片くり粉 2g (赤)かつおぶし 1g ② (赤)平天 50g (赤)にんにく 15g (赤)三度豆 10g (赤)こんにゃく 30g (赤)干しいたけ 0.8g (赤)三温糖 1g (赤)みりん 2.3g (赤)こいくちしょうゆ 3.4g (赤)里いも 50g (赤)みりん 1.5g (赤)うすくちしょうゆ 1.5g (赤)だし昆布 0.2g (赤)米 2.5g (赤)油(揚げ用) 2g (赤)鶏ひき肉 15g (赤)サラダ油 0.5g (赤)みりん 1.3g (赤)うすくちしょうゆ 2.4g (赤)片くり粉 2g (赤)かつおぶし 1g

行事献立

地産地消献立

和 和(なごみ)献立

今月のセルフまぜごはん

⑫さけとだいこん葉のまぜごはん(具) …さけフレーク・だいこん葉・いりごまの具を各自がごはんの上にのせて、混ぜて食べます。

和食について知ろう

おせち料理

～1月分の「和(なごみ)献立」の紹介～

年の初めには、一年の幸せを願ってお雑煮やおせち料理を食べます。地域や家庭によって様々ですが、おせち料理には昔の人々のいろいろな願いや思いがこめられています。給食でも、子どもたちに日本の食文化を大切に受け継いでほしいという思いで、毎年1月にお正月料理をとり入れています。1月分の「和(なごみ)献立」は、献立番号⑤「煮しめ・ごまめ・京風みそ汁」です。

給食に出てくるおせち料理

◆煮しめ

色とりどりの野菜や肉などの具材を一つの鍋で煮ることから、「みんなが仲良く過ごせますように」という願いがこめられています。

◆ごまめ

漢字では「五万米」と書き、「田作り」ともいいます。いわしの稚魚の素干しをていねいに炒り、甘辛いたれとからめます。昔、素干しを肥料として田んぼにまくと豊作だったことから、「作物がたくさんとれますように」という願いがこめられています。

◆黒豆

「まめ」で健康に暮らせますように」という願いがこめられています。

◆紅白なます

にんじんの「赤(紅)」とだいこんの「白」の紅白の色が、正月のめでたい気持ちを表します。

◆たたきごぼう

ごぼうは大地に深く根をはることから、「家の土台がゆらがないように」また、「(ごぼうのように)細く長く幸せに暮らせますように」という願いがこめられています。

お雑煮

地域や家庭によって、具材や味噌、もちの形など様々です。京都では、白みそ仕立てで丸いもちを使います。「何事も丸くおさまりますように」という願いがこめられています。給食では、もちは入れませんが「白みそ」を使い、まろやかな甘みの京風みそ汁にします。

紅白なます

＊給食では火を通していためになますにしています。

《材料》 4人分

にんじん ……30g(1/8本位)

だいこん ……300g(1/4本位)

塩 ……小さじ1/2

サラダ油 ……小さじ1/2

すりごま ……小さじ2

さとう ……小さじ1

塩 ……小さじ1/5

うすくちしょうゆ ……大さじ1/2

米酢 ……小さじ2

《作り方》

①だいこんは、せん切りにして塩をし、十分に水きりする。

②にんじんは、せん切りにする。

③すりごまは、炒る。

④なべを熱し、油を入れてなじませ①②を炒める。

⑤④がほとんどやわらかくなれば、さとう・塩・しょうゆ・酢で調味し③を加えて仕上げる。

※ご家庭では、金時ににんじんを使われるとあざやかでおめでたい紅白なますになります。

ごまめ

《材料》 4人分

すばし ……30g

いりごま ……小さじ1

さとう ……小さじ1

みりん ……小さじ1/2

料理酒 ……小さじ1/2

こいくちしょうゆ ……小さじ1

《作り方》

①いりごまは、さっと炒る。

②すばしはていねいに炒る。(少しさめるとポキッと折れるくらいに。)

③さとう・みりん・料理酒・しょうゆを煮立て、たれを作り、②をからめて、①をふり混ぜて仕上げる。

節分

「節分」とは、「季節の変わり目」という意味です。旧暦では「立春」の日に冬から春に変わって、1年が始まると考えられていたため、立春の前日の「節分」は大晦日のように特に大切にされ、行事として伝えられてきました。

災難や病気を鬼にたとえ豆をまくことで、追い払えとされており、「鬼は外 福は内」のかけ声とともに、豆まきをします。また、柊の枝にいわしの頭を刺して門や軒先に立て、邪気をはらうという習慣もあります。給食では、いわしを使った「いわしのしょうが煮」と「いり豆」が節分の行事献立として登場します。

1月分	アレルギーの原因物質を含む食品の表示について	日	献立名	食品名	アレルギーの原因物質
1/16	②	ソース焼そば	中華乾麺	鶏卵 大豆 小麦 落花生	× × × × × × ×
1/25	⑨	すきやき風煮	切りふ	× × × × × × ×	× × × × × × ×

*「通年使用分」の食品を、4月分の献立表にまとめて記載しておりますので、合わせてご確認ください。なお、京都市教育委員会のホームページからも見るができます。

*たらのぎ、ししゃも、わかさぎ、きびなご、はたはた、にしん、しらすばし、すばし等については、魚卵が含まれる可能性があります。

*魚介類・海藻類は、いか及びえび・かに・その他甲殻類、またはアレルギーである甲殻類由来のたんぱく質が極めて微量ながら検出される可能性があります。

*揚げ物の献立の油については、油(揚げ用)と表記します。油は、1回で捨てずに何回か使用するため、他の食材の成分等が油に残っている可能性があります。

*不明な点は、学校もしくは京都市教育委員会体育健康教室にお尋ねください。

京都市教育委員会のホームページから、今月のレシピ(2つ)を見ることがもできます。
【京都市 和食推進の日】で検索してみてください。