

1月給食だより

平成 23 年 1 月 22 日
寒河江市立 南部 小学校

お正月料理

「寒河江のごっつお」より

(寒河江市食生活改善推進協議会発行)

お正月には、その年一年を健康で幸せに過ごせるようにと願った料理が作られます。

私たちが住む寒河江市でも特産物や昔から伝えられてきた食材を使ってお正月料理をつくって食べる習慣があります。下の写真は寒河江の家庭でよくつくられている正月料理です。おせち料理とも呼ばれ、縁起をかついだ料理もたくさんあります。



【メニュー】

- もち(くるみ・納豆・あんこ)
- 雑煮もち
- 栗きんとん
- 田作りごぼう
- 伊達巻き
- 数の子豆
- ひずなます



- 鯉の甘露煮
- からかい煮
- かぶの粕汁
- 昆布巻き
- 黒豆煮
- ひょう干し煮
- なす干しのかす煮



《伊達巻き》

- | | |
|-------------|--|
| 卵・・・8個 | ①材料をすべてミキサーにかける。 |
| はんぺん・・・100g | ②クッキングシートを敷いた天板に流し、180℃のオーブンで15～20分焼く。 |
| 砂糖・・・大さじ6 | ③熱いうちにまきすで巻いて、冷めたら切り分ける。 |
| みりん・・・大さじ1 | ※フライパンでもできます。 |
| だし汁・・・大さじ4 | |
| 塩・・・少々 | |
| サラダ油・・・大さじ1 | |

【おせち料理のいわれ】

「おせち料理」は縁起もかついで「無病息災」「子孫繁栄」などの願いが込められています。

- 黒豆：まめ(達者・健康)に暮らせるように。
- 数の子：子孫繁栄を願って。
- 田作り：すべての作物が豊かに実るように。
- 鯛：めでたい。
- 橙(だいたい)かんきつ類：子孫が代々繁栄するように。
- 里芋：小芋がたくさんつくので子宝に恵まれるように。
- 栗きんとん：「金団」と書き、財産がたまるように。
- 昆布：よろこぶ。
- 蓮根：先が見通せるように。
- エビ：腰が曲がるまで長生きできるように。



ねらい	日曜	予定献立名 <small>献立は変更になる場合があります</small>	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま <small>熱や力のもとになる</small>	あかのなかま <small>からだをつくるもとになる</small>	みどりのなかま <small>からだのちょうしをととのえる</small>
はしを正しく持って上手に使う		今月は12日、18日、26日が米飯促進の献立です。 毎日、はしをわすれないようにしましょう。			
	10 (火)	<u>みそラーメン</u> (ちゅうかめん) 牛乳 はるまき やさいいため	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら こむぎこ	牛乳 ぶたにく なると みそ	しょうが にんにく メンマ コーン ねぎ たけのこ キャベツ もやし にんじん あおな
	11 (水)	カレーライス ふくじんづけ 牛乳 <u>かきなます</u> みかん	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ さとう	牛乳 ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース ふくじんづけ ほしがき だいこん にんじん みかん
	12 (木)	ごはん 牛乳 <u>かじきたったあげ</u> ゆでブロッコリー <u>県産はくさいとにくだんご</u> <u>のスープ</u> だいだいのムース	ごはん でんぷん あぶら ムース	牛乳 かじき とりにく	ブロッコリー ねぎ はくさい にんじん たけのこ しいたけ
	13 (金)	<u>もずくどん</u> 牛乳 キャベツのごまかけ しじみじる	ごはん あぶら ごま さとう でんぷん	牛乳 もずく ぶたにく だいず しじみ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン コーン キャベツ にんじん だいこん ねぎ

※献立名が「下線付き太字」になっている料理が「週のねらい」にあわせた料理です。