

1月給食だよ!

平成22年12月22日

寒河江市立 南部 小学校

寒河江のお正月料理



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。左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。

ひょう干し煮・・・ひょっとしていいことがあるように。

かずのこ豆・・・子孫繁栄

黒豆煮・・・まめに達者で過ごす。

栗きんとん・・・黄金の稲穂

なす干し・・・何ごとも成す

皆さんの家でもお正月になると食べる料理があると思います。なぜその料理を食べるのか、どのような意味があるのかなど、家庭で話題にしながら、お正月に食卓を囲んでみるのはいかがでしょうか。

寒河江市食生活改善推進協議会発行「寒河江のごつつお」より

伊達巻き (寒河江のごつつおより)

卵・・・8個
はんぺん・・・100g
砂糖・・・大さじ6
みりん・・・大さじ1
だし汁・・・大さじ4
塩・・・少々
サラダ油・・・大さじ1

- ① 材料をすべてミキサーにかける。
- 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。
- ③ 熱いうちにまきすで巻いて、冷めたら切り分ける。
※フライパンでもできます。

- 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
- なす干しのかず煮

ねらい	日曜	よ 定 献 立 名 献立は変更になる場合があります	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま 熱やちからのもとなる	あかのなかま 体をつくるもとなる	みどりのなかま 体のちょうしをととのえる
箸を正しく持って上手に使う	6木	始業式	ごはん 牛乳	お楽しみに!	
	7金	カレーライス ふくじんづけ 牛乳 まめまめサラダ てづくりココアプリン	ごはん あぶら ルウ じゃがいもさとう	牛乳 ふたにく チーズ まめ	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり コーン ふくじんづけ
	10月	せいじんのひ(しゅくじつ)			
	11火	ごもくあんかけやきそば 牛乳 たこナゲット ブロッコリーサラダ ヨーグルト	ちゅうかめん あぶら でんぷん こむぎこ	牛乳 ふたにく えび いか たこ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー たけのこ はくさい きくらげ コーン グリンピース
	12水	にしよくどんぶり 牛乳 おかかあえ だいこんじる りんご	ごはん あぶら さとう	牛乳 たまご とりにく なまあげ	あおな にんじん だいこん グリンピース はくさい ねぎ
	13木	ごはん 牛乳 おからハンバーグ 県産あらめのにつけ ちゅうかみそしる だいだいのムース	ごはん さとう あぶら ごまあぶら	牛乳 あらめ あぶらあげ みそ ふたにく おから とりにく	にんじん いら もやし きゃべつ きくらげ メンマ こんにゃく みかん
14金	ごはん てづくりぶりかけ 牛乳 サーモンコロケ ソース さんしょくびたし とんじる	ごはん ごま さとう パンこ あぶら じゃがいも	牛乳 あおりの サーモン ふたにく とうふ じゃこ	にんじん あおな ごぼう もやし こくにゃく ねぎ	

※ 週のねらいの献立には太字で下線がひいてあります。

※ 今月は13日、20日、27日の献立が米飯促進の献立です。

6年生が考えた献立



柴橋小学校6年生が考えた献立 ～郷土料理・特産物を味わおう～

昆布巻きに加えて、具のたくさん入った雑煮汁でご飯が進むと思います。また、昆布巻きも雑煮汁も味つけがしょうゆなので、甘味のある、くりとさつまいものきんとんをつけあわせました。そして、デザートとしてはさっぱりした味のみかんを添えました。

三泉小学校6年生が考えた献立 ～風邪に負けない食事をしよう～

「かぜに負けない食事」と聞いて、まず「ビタミンC」を思い浮かべました。また、豚肉は疲れをとる働きがあると聞いたので、「おかずをチンジャオロース」にしました。1月は寒くなるので、キムチスープを飲んで体をあたためながら食べてください。

くじら肉(12月2日 「給食の歴史を探ろう」の献立より)

「今日のくじら肉、食べてみてどうだった?」と聞いてみました。すると、「おいしかったよ!」という声がたくさん帰ってきました。一度揚げてから、ケチャップとソースで味をつけたので食べやすかったのかもしれません。子どもたちは抵抗なく食べてくれました。30年ほど前までは値段も安く、当たり前のように給食にも登場し、家庭の食卓にものぼっていたクジラ肉。現在は捕鯨が規制され捕獲量はわずかです。日本は弥生時代からクジラを食べてきたという歴史をもつ国です。食文化から日本を探ることもおもしろいかもしれませんね。

あなごの献立

No. 183



ねらい	日曜	よ 予 定 献 立 名 献立は変更になる場合があります	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま 熱やちからのもとなる	あかのなかま 体をつくるもとなる	みどりのなかま 体のちょうしをととのえる
郷土料理・特産物を味わおう	17月	ごはん 牛乳 ぼうだらに ちぐさあえ <u>県産ぶたにくだいこんじる</u>	ごはん さとう ごま	牛乳 たら あぶらあげ ぶたにく	にんじん あおな もやし しいたけ ねぎ だいこん たまねぎ こんにゃく
	18火	しょくパン いちごアツマ-カリ 牛乳 わふうサラダ <u>あつあげと県産ねぎみそマヨチーズやき</u> <u>県産はくさいとにくだんごのスープ</u>	しょくパン マーガリン さとう マヨネーズ あぶら はるさめ ごま	牛乳 なまあげ ハム とりにく みそ チーズ	ブロッコリー にんじん ねぎ キャベツ はくさい たけのこ
	19水	ごはん 牛乳 시오마스 おひたし <u>県産ねぎたっぷりのなっとうじる</u>	ごはん さといも	牛乳 マス なっとう みそ とうふ あぶらあげ	にんじん あおな はくさい ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ いもから セリ
	20木	<u>ごはん 牛乳 こぶまきにしん くりきんとん</u> <u>県産さんさいをつかったそうに みかん</u> 【柴橋小6年生のこんだて】	ごはん さつまいも くりもち さといも	牛乳 こんぶ にしん とりにく	にんじん せり こんにゃく ねぎ さんさい ぜんまい みかん
	21金	わかめごはん 牛乳 ぎせいどうふ <u>かきなます かなだらじる</u>	ごはん あぶら さとう	牛乳 わかめ とりにく とうふ たまご たら みそ	にんじん いんげん コーン たまねぎ ほしがき だいこん はくさい ねぎ
風邪に負けない食事をしよう	24月	ごはん 牛乳 みそあじたまごやき <u>うのはないり はくさいじる ぼんかん</u>	ごはん あぶら さとう	牛乳 たまご おから まめ あぶらあげ こうやどうふ	ほうれんそう にんじん しいたけ ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ はくさい エリンギ ぼんかん
	25火	コッペパン 牛乳 ウィンナー <u>ポテトサラダ だいこんといかのトマトに</u>	コッペパン マヨネーズ さとう バター じゃがいも オリーブオイル はちみつ	牛乳 ソーセージ まめ ベーコン いか	にんじん きゅうり たまねぎ だいこん トマト
	26水	ごはん 牛乳 <u>チンジャオロースー</u> <u>ブロッコリー キムチスープ みかん</u> 【三泉小6年生のこんだて】	ごはん ごまあぶら さとう でんぷん	牛乳 ぶたにく とうふ	にんじん ピーマン ブロッコリー たけのこ はくさい ねぎ みかん
	27木	ごもくごはん 牛乳 ゆかりあえ <u>県産せりとさといもだんごのすましじる</u>	ごはん あぶら さとう さといも	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ	にんじん ごぼう こんにゃく せり しいたけ グリンピース だいこん ゆかり
	28金	ごはん 牛乳 <u>ぎゅうにゅうかんてん</u> <u>ぶたにくとダチョウにくのケチャップみそに</u> ゆでやさいのしょうがじょうゆ もやしじる	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	牛乳 ぶたにく わかめ ダチョウにく みそ なまあげ	にんじん コーン はくさい もやし にんじん ねぎ かんてん
※	31月	ごはん 牛乳 <u>ししゃものなんばんづけ</u> おひたし けんちんじる <u>カムシャカビーンズ</u>	ごはん あぶら さとう	牛乳 ししゃも とうふ あぶらあげ ひよこまめ	にんじん あおな たまねぎ もやし だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ

※ 31日 のねらいは「よくかんでたべよう」です。