

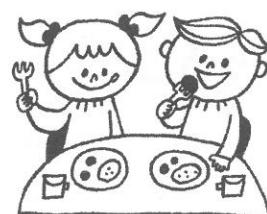


2022年1月の献立

日付	主食	おかず	エネルギー kcal	脂質 食塩相当量	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
11 (火)	ごはん	とりにくときのこのママレードやき、はなやさいのソテー キャベツとあぶらあげのみそしる、ベビーパイン	389	9.1g 15.9g	鶏肉、油揚げ、かつお節、みそ	米、オレンジママレード、油	しょうが、にんにく、しめじ、椎茸、カリフラワー、ブロッコリー 玉ねぎ、人参、キャベツ、パイナップル
13 (木)	しおラーメン	チンジャオロース、かいせんぎょうざ カルテつヨーグルト	356 17.8	9 2.5	いわし、かつお節、豚肉、えび、卵、ヨーグルト	中華麺、ごま、砂糖、澱粉、油 ごま油	コーン、もやし、わかめ、ねぎ、筍、ピーマン 赤ピーマン、さやえんどう、キャベツ、玉ねぎ
14 (金)	ごはん	ポークステーキ もやしそえ、コールスローサラダ おまめとやさいのトマトスープ、オレンジ	390 13.9	13.2 0.9	豚肉、白インゲン豆、ひよこ豆、赤インゲン豆、インゲン豆、ベーコン	米、油、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、もやし、キャベツ、ブロッコリー、人参、コーン トマト、いんげん、オレンジ
17 (月)	ごはん	にくどうふ、きゅうりとわかめのすのもの、チーズインまめちくわ えのきとたまねぎのみそしる、ベビーパイン	364 15.9	5.9 2.7	豚肉、豆腐、かつお節、いとよりだい、えぞ、卵 チーズ、みそ	米、砂糖、澱粉	きゅうり、わかめ、えのき、玉ねぎ、パイナップル
18 (火)	レバーソーセージカレー	チキンナゲット、トマトとツナのサラダ オレンジ	510 18.2	17.3 2.4	豚肉、レバー、鶏肉、おから、ツナ	米、じゃがいも、澱粉、砂糖、油 小麦粉、パン粉	玉ねぎ、人参、カリフラワー、トマト、オレンジ
20 (木)	ごはん	とんかつ、ブロッコリーとゆでたまごのごまドレあえ とうふとはくさいのみそしる、みかん	416 15.7	12.8 2	大豆、豚肉、卵、豆腐、みそ、かつお節	米、パン粉、澱粉、油、砂糖 ごま	ブロッコリー、椎茸、白菜、みかん
21 (金)	しょくパン	ハンバーグオニオンソース、イタリアンサラダ もりのきのこシチュー、おうとう	392 14.1	13.5 3.1	豆乳、豚肉、鶏肉、ハム、牛乳、チーズ	小麦粉、マーガリン、砂糖、パン粉、油 澱粉、バター	玉ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、人参 セロリ、トマト、かぶ、マッシュルーム、しめじ、黄桃
24 (月)	ごはん	さわらのさいきょうやき、ほうれんそうとかくあげのごまあえ、てりやきミートボール はくさいとにんじんのすましる、りんご	425 21	12.9 1.6	さわら、みそ、厚揚げ、鶏肉、豚肉、いわし	米、砂糖、ごま、澱粉	ほうれん草、しょうが、にんにく、玉ねぎ、オレンジ果汁、りんご トマト、白菜、人参、りんご
25 (火)	ごはん	とりのたつたあげ、くろすいりあんかけ、シルバーサラダ ちゅうかスープ、バナナ	447 14.1	10.5 2	鶏肉、ハム、いわし、かつお節	米、油、砂糖、ごま油、澱粉 春雨、マヨネーズ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、ダイスピーマン緑、コーン ブロッコリー、ほうれん草、バナナ、レモン果汁
27 (木)	マー婆ーどうふどん	えびシュウマイ、だいこんとしらすのちゅうかあえ オレンジ	406 15.6	8.8 2.2	豚肉、豆腐、みそ、えび、たら、枝豆 しらす	米、澱粉、ごま油、砂糖、小麦粉	しょうが、にんにく、ねぎ、玉ねぎ、大根、オレンジ
28 (金)	ごはん	しろみざかなフライ、ポークピーンズ こうやどうふとこまつのすましる、カルテつヨーグルト	438 19.3	9.9 1.3	たら、豚肉、大豆、高野豆腐、かつお節、いわし ヨーグルト	米、パン粉、澱粉、油、じゃがいも 砂糖	玉ねぎ、人参、トマト、パセリ、小松菜
31 (月)	ごはん	とりにくのしおこうじやき、きりばしだいこんのもの、ロールたまごやき しめじとにんじんのみそしる、オレンジ	390 17	10.5 1.8	鶏肉、油揚げ、かつお節、卵、みそ	米、麹、砂糖	切り干し大根、人参、いんげん、しめじ、オレンジ

*食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

学校法人臼井学園
臼井幼稚園
千葉県佐倉市臼井田2435
TEL 043-487-5462



株式会社幼稚園給食

船橋工場 船橋市三咲5-32-21
龍ヶ崎工場 龍ヶ崎市川原代町3997-1
佐倉工場 佐倉市神門439

<http://www.y-kyushoku.co.jp/>
TEL 047-448-1388 (代)
TEL 0297-63-0122 (代)
TEL 043-498-8500 (代)

ぱくぱく通信

2022年1月号

ごあいさつ

あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことだと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

おせち料理

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。

地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。

準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められている話をしたりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。

だてまき



巻物（書物）をイメージ
頭が良くなる。
知識が豊富になるように。

さといも



親いもから沢山の子いもがつく
子だくさん。
子孫繁栄。

煮しめ（にしめ）



色々な野菜と一緒に煮る事から
家族仲よく。

昆布巻き（こぶまき）



よろこぶというお祝いの意味
祝う・えらくなる。



くろまめ



健康や丈夫という意味
まめまめしく働く。

えび



えびのように背中が丸く
なるまで長生きが出来るように。

田作り（たづくり）



畑の肥やしに使用できるほど多く
取れた
五穀豊穣。

もち



鏡もちは年神様へのお供え。おもちを丸くするのは魂をかたどるために、鏡は魂を象徴する神器です。大みそかに飾って、松の内が明けた1月11日に年神様を送るために、みんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています（地方によっては日にちが異なります）。

おもちを食べる際に、のどに詰まらせる窒息事故には気をつけたいものです。

窒息事故は、6歳以下と60歳以上で多く発生しています。

おもちをひと口で食べられるサイズにしておく、食べる前に水や汁物を飲んで口の中やのどをぬらし、滑りをよくしておくなどの注意が必要です。

おもちの表面の粘りけが強いと詰まりやすいため、きな粉をまぶしたり、汁につけたりして食べるのがベターです。

東日本ではお汁粉のことを粒あんの汁は『田舎汁粉・小倉汁粉』、こしあんの汁物を『御膳汁粉』と呼びます。そして豆粒を潰さないように煮た粒あん、あるいはこしあんを使った汁気の少ないものを『ぜんざい』と呼びます。

西日本では粒あんの汁物を『ぜんざい』、こしあんの汁物を『お汁粉』と呼びます。そして豆粒を潰さないように煮た豆粒たっぷりの汁気の少ないものを『亀山』と呼びます。また、懐中汁粉という最中の皮の中に粉末のこしあんとあられが入ったものにお湯をかけて溶かして食べるものなどあります。

他の地域では、ほうとう や すいとん、蕎麦がきを入れたものやかぼちゃ（かぼちゃもち）を入れたものなどもあります。



へんしゅうこうき

1年のはじまりは、伝統行事と共に行事食や郷土料理を食べる機会が多いですね。新年を寿（ことほ）ぎ、祝う心とともにそれぞれの料理のいわれや意味を理解し、日本の伝統文化や郷土の特色を子どもたちに伝えていきたいものです。

