



# 1月 給食だより 献立表



令和6年度1月発行 第三吉備こども園

あけましておめでとうございます。今年も安全でおいしい給食やおやつを提供していきます。どうぞよろしく願いいたします。

これから寒さが増しますが、よく寝てよく食べ元気な身体を作りましょう。

実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ( )は3歳未満児
4/18	土	牛菓 乳子	スパゲティナポリタン 果物 焼きポテト		牛菓 乳子	484.8 (464.6)
6/20	月	牛菓 乳子	ポークカレーライス 大根サラダ 果物		牛菓 乳子	643.5 (540.4)
7/21	火	牛菓 乳子	鶏肉の竜田揚げ 七草入りごまあえ 黒豆		牛菓 乳子	624.2 (496.9)
8	水	牛菓 乳子	★お楽しみ会献立★ 赤飯 鶏肉のごまみそ焼き 七福なます すまし汁 果物		牛菓 乳子	645.4 (489.3)
22	水	牛菓 乳子	★絵本献立★ 具だくさんきつねうどん 青菜とコーンの和え物 果物		牛菓 乳子	627.0 (501.6)
9/23	木	牛菓 乳子	松風焼き かきたま汁 ブロッコリーの塩ゆで		牛菓 乳子	594.4 (496.9)
10/24	金	牛菓 乳子	魚の照り焼き かぶのみそ汁 切干大根の酢の物	果物	牛菓 乳子	569.7 (497.7)
11	土	牛菓 乳子	きつねうどん もやしのごまあえ バナナ		牛菓 乳子	528.9 (501.3)
25	土	牛菓 乳子	八宝めん キャベツのごま酢あえ 果物		牛菓 乳子	471.9 (455.6)
27	月	牛菓 乳子	高野豆腐の五目煮 小松菜とツナの和え物 果物	ひじきごはん	牛菓 乳子	626.9 (541.6)
14/28	火	牛菓 乳子	花野菜のシチュー グリーンサラダ 果物		牛菓 乳子	614.1 (516.8)
15/29	水	牛菓 乳子	肉じゃが 手作りふりかけ 白菜のごま酢あえ		牛菓 乳子	614.1 (487.6)
16/30	木	牛菓 乳子	中華丼 華風あえ 果物		牛菓 乳子	581.5 (496.9)
17	金	牛菓 乳子	魚の西京焼き 納豆 れんこんのきんぴら 果物		牛菓 乳子	646.1 (538.4)
31	金	牛菓 乳子	鶏肉の中華風照り煮 豆腐スープ ひじきとちりめんの中華サラダ		牛菓 乳子	672.0 (556.0)

## お正月の行事と料理について

お正月は雑煮やおせちなど様々な行事食があり、見ているだけで楽しいようなおめでたいような気分になります。そこで今回は1月の行事食について紹介します。



### ☆三日(みっか)とろろ☆

1月2日あるいは3日にとろろ汁を食べる習わしが東北をルーツにみられ、「長く伸びるから縁起がよい」「松の内にとろろを食べると風邪をひかない」などと言われています。また、ごはんやみそ汁にかけるなどして食べても良いです。昔の人は災厄を除くと家の柱などにもとろろをすりつけたそうです。

### ☆七草粥☆

七草粥はご存じの方が多くはないでしょうか。1月7日は「人日」と呼ぶ五節句の一つであり、春の七草である「せり、なずな(ぺんぺん草)、ごぎょう(母子草)、はこべら(はこべ)、ほとけのぎ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)」なら食べてもよいという習わしがあります。かつては1月6日の夜に「唐土の鳥が日本の国に渡らぬ先に七草をたたく」と囃子歌(はやしうた)を唱えながら、野菜を刻み、7日の朝に白粥や雑煮に七草を加えて食べることで新しい年の家族の健康を祈願しました。給食では「七草入りごまあえ」を提供します。

### ☆小正月(女正月)☆

旧暦の1月15日は満月に当たり、かつてはその日が正月とされていました。餅をついてマユダマを飾り、小豆粥で豊作を祈る儀礼が全国的に行われています。地方によって見た目や名前も少しずつ違うので調べてみると楽しいですよ。



### 1月献立から \*ごまじゃこトースト\*

(材料4人分)	(作り方)
食パン(6枚切り) 2枚	① ボウルにちりめん、白ごま、青のり粉、マヨネーズを入れて混ぜる。
ちりめん 8g	② 食パンに①を塗る。
白ごま 2g	③ トースターで、焦げ目がつくまで焼いたら完成。
青のり粉 0.4g	
マヨネーズ 30g	