

令和元年度1月学校給食予定こんだて表

三田市立清水山給食センター

日・曜	9日(木)	10日(金)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	
献立名	お正月献立	ポークカレーライス	ようねんこんやく	米粉パン	ごはん	
材料名および使用量(g)	ごはん 80 松笠いか 50g 1枚 砂糖 2.2 こいロしょうゆ 3.5 みりん 1.8 でん粉 0.4 水 3 大豆 30 人参 1.2 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 砂糖 1.5 塩 0.2 酢 2 白玉だんご 30 白菜 25 油揚げ 7 人参 10 白ねぎ 5 煮干し粉 8.5 みそ 120	80 豚肉 25 じゃがいも 50 人参 10 玉ねぎ 45 グリンピース 5 土しょうが 0.5 にんにく 1.2 カレールウ 13 りんごピューレ 0.15 ウスターソース 0.6 こしょう 0.03 水 80 豆腐入りハンバーグ 1 白菜 40 人参 3 人参 3 砂糖 1.4 塩 0.12 レモン汁 0.7 酢 1.7	80 厚焼き卵 1 真ごんにやく 25 一口厚揚げ 15 焼ミンチ 12 玉ねぎ 10 煮干し粉 1 三温糖 2.5 こいロしょうゆ 1.5 うすロしょうゆ 0.6 水 20 豆腐 15 豆乳 10 大豆(ゆで) 10 じゃがいも 10 人参 25 人参 15 えのきたけ 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 105	1 米粉パン 40 白身魚(薄切り) 0.03 こしょう 0.1 でん粉 5 なたね油(揚げ油) 4 人参 5 玉ねぎ 5 人参 18 こしょう 0.04 砂糖 0.11 塩 1.5 うすロしょうゆ 5.4 酢 15 ベーコン薄切り 3 マカロニ(ABC) 10 ひよこ豆 30 玉ねぎ 25 キャベツ 25 にんにく 0.5 チンゲン菜 5 うすロしょうゆ 0.01 トマトダイス(缶) 20 ケチャップ 10 塩 0.4 こしょう 0.06 水 85 みかん 1	80 豆腐 14 合ミンチ 14 大豆(ひきわり) 10 玉ねぎ 35 人参 10 ニラ 3 土しょうが 0.3 にんにく 0.4 ハツみそ 3.4 トウバンジャン 0.3 テンメンジャン 2 でん粉 2 こいロしょうゆ 3.5 水 40 えびシューマイ(大) 1 4 15 5 10 1.8 0.02 0.5 0.5 0.3	80 ごはん 80 麻婆豆腐 14 焼きシューマイ(えび) 10 春雨の炒めもの 3
小	617(25.3) / 740(29.7)	720(25.5) / 868(30.4)	632(25.1) / 759(29.8)	689(29.1) / 854(36.0)	673(26.9) / 864(34.6)	

あけましておめでとございます。
今年も安全でおいしい給食をつくりたいです。
しっかりと食べて元気いっぱいのお正月を送ってくださいね。

おせち料理のいわれ

「おせち料理」には、さまざまな「いわれ」(昔から言い伝えられてきたこと)があって、新しい年を祝う気持ちと、家族の健康や幸せを願う気持ちがこめられています。食べ物のかたちや文字から想像して、どういう意味があるか、線で結んでみましょう。

たべもの	いわれ・願い
だて巻き	長生きする
さといも	豊作 (お米や野菜などがたくさん収穫できること)
エビ	祝う・えらくなる
くりきんとん	先を見通す (これから起きることを前もって考えられること)
黒豆	頭がよくなる
煮しめ	子だくさん
れんこん	まじめに働く
くわい	財産が増える
田作り	家族仲良く
こぶ巻き	出世する

知っていますか? 1月の食文化

1月は『睦月』といい、「みんなで仲睦まじくする月」ということから名づけられました。新年の初めに、1年の幸せを願ったさまざまな行事食が食べられます。

おぞうに

おもちに鼻をあしらったお正月のおいしいのしるものです。地いきや家ごとに作り方はさまざまです。

おうちのおぞうにの絵をかいてみよう!

七草がゆ

せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな(かぶ)、すすしろ(だいこん)の「善の七草」をきざんで入れたおかゆ。1年をげんきにすごせるようにねがって食べます。

鏡びらき

お正月におそなえしたおもちを下げて、木づちや手でわっておしるおこぞうにします。また餅もちを食べることは「歯固め」ともいい、いつまでも歯がじょうぶで長生きできますようにとねがいます。

小正月

もちや団子で作った「もちばな」をかざったり、1年のけんこうをねがってあずきがゆを食べることがあります。また「どんど焼き」といって、お正月飾りや古いおふたを燃やします。

こたえ

だて巻き→頭がよくなる[巻物(書物)をイメージしている/卵を使っているので子だくさんの願いも] さといも→子だくさん[親いもからたくさんいもがつくため] エビ→長生きする[腰の曲がった形をお年寄りに例えている] くりきんとん→財産が増える[漢字では「金団」と書いて財宝を表す] 黒豆→まじめに働く[ま(じ)めに働く] 煮しめ→家族仲良く[いろいろな野菜をいっしょに煮ることから家族仲良く暮らせることを願って] れんこん→先を見通す[穴が空いているから] くわい→出世する[大きな芽が出ることから] 田作り→豊作[干した魚を畑の肥料に使っていたから] こぶ巻き→祝う・えらくなる[コンブは「よろこぶ」というお祝いの意味/巻物の形からえらくなってほしいという意味も]

