令和5年度1月 げんきこう 保育園

日	曜	献立名	ざいりょう あか	みどり	き	乳児のおやつ / 午後のおやつ
4	木	おにぎり			おにぎり	きな粉ウエハース
		えんぴつソーセージ　ぶどうゼリー	魚肉ソーセージ		ぶどうゼリー	青のりせんべい・パイ菓子
5	金	おにぎり			おにぎり	かぼちゃボーロ
		チーズかまぼこ　みかんゼリー	チーズかまぼこ		みかんゼリー	ビスケット
6	土	おにぎり			おにぎり	せんべい
		えんぴつソーセージ　デザート	魚肉ソーセージ		デザート	焼き菓子
9	火	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	クラッカー
		肉団子の酢豚	豚肉　大豆	にんじん　ピーマン　玉ねぎ　たけのこ	砂糖　でんぷん　菜種油	
		ビーフン炒め	まぐろ	キャベツ	ビーフン　砂糖　ごま油	揚げせんべい
		スライスパイン		パイン	砂糖	
10	水	わかめごはん　牛乳	牛乳		わかめごはん	こめ粉クッキー
		呉汁	豚肉　大豆　豆腐 油揚げ　みそ	大根　玉ねぎ　ねぎ		
		豆腐バーグの和風ソースかけ	豆腐　鶏肉　大豆 豚肉	玉ねぎ　にんにく　しょうが　りんご	砂糖　でんぷん	おやつ昆布 クリームビスケット
		ほうれん草の和え物	まぐろ	にんじん　ほうれん草　もやし	砂糖	
11	木	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	りんごゼリー
		雑煮汁	鶏肉　油揚げ	にんじん　小松菜　かぶ　白菜	ワンタン	
		さわらの甘みそかけ	さわら　みそ	しょうが	砂糖　でんぷん	しょうゆせんべい
		黒豆と根菜の煮物	黒豆	ごぼう　れんこん	砂糖	
12	金	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	米菓子
		中華五目煮	豚肉　生揚げ	にんじん　白菜　玉ねぎ　たけのこ　しいたけ しょうが	砂糖　でんぷん　菜種油	
		大学芋			さつまいも　砂糖 菜種油　でんぷん	野菜ジュース 雪だるまクッキー
		ひじき入り中華サラダ	まぐろ　ひじき	赤ピーマン　キャベツ	ごま　ごま油　砂糖	
13	土	おにぎり			おにぎり	焼き菓子
		えんぴつソーセージ　デザート	魚肉ソーセージ		デザート	せんべい
15	月	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	さかなせんべい
		かき卵汁	卵　豆腐	にんじん　小松菜　玉ねぎ　えのきたけ	でんぷん	
		レバー入りごまつくね（年中から２個）	鶏肉　鶏レバー　大豆	玉ねぎ	ごま　砂糖　でんぷん 大豆油　パン粉	プレッツェル
		卯の花の炒り煮	おから　ちくわ	にんじん　枝豆	砂糖　菜種油	
16	火	麦ごはん　牛乳	牛乳		麦ごはん	メープルビスケット
		カレーライス	豚肉	にんじん　玉ねぎ　にんにく　しょうが　りんご	じゃがいも　小麦粉 菜種油　砂糖	
		れんこんチップス		れんこん	菜種油	発酵乳（ｽﾄﾛﾍﾞﾘｰ） サラダせんべい
		豆まめサラダ	まぐろ　大豆	キャベツ　きゅうり　枝豆	ドレッシング	
17	水	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	プリン
		マーボ豆腐	豚肉　豆腐　みそ	にんじん　玉ねぎ　ねぎ　にんにく　しょうが	砂糖　ごま油　でんぷん	
		ほうれん草しゅうまいの甘酢あんかけ（２個）	鶏肉　豚肉　大豆	ほうれん草　にんじん　とうもろこし　玉ねぎ	小麦粉　パン粉　砂糖 でんぷん	ラスク
		みかん		みかん		
18	木	クロスロールパン　牛乳	牛乳		パン	野菜ビスケット
		冬野菜スープ	鶏肉	にんじん　かぶ　大根　玉ねぎ		
		ほきフライのレモンソースかけ	ほき	レモン	小麦粉　パン粉　砂糖 米粉　菜種油	三角せんべい （しょうゆ）
		フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト	パイン　黄桃　ナタデココ	砂糖	

１９日（金）から裏面になります。

19	金	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	ソフトあられ
		肉じゃが	豚肉　揚げはんぺん	にんじん　さやいんげん　玉ねぎ　こんにゃく	じゃがいも　砂糖 菜種油	
		厚焼卵	卵		砂糖　でんぷん　大豆油	マスカットゼリー
		白菜のおかか煮	油揚げ　かつお節	白菜　しめじ	砂糖	
20	土	おにぎり			おにぎり	せんべい
		えんぴつソーセージ　デザート	魚肉ソーセージ		デザート	焼き菓子
22日(月)～26日(金)は、学校給食週間です。テーマは、「愛知を食べよう！」です。						
22	月	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	ももゼリー
		愛知のしらす入りつみれ汁	たら　しらす　あおさ	にんじん　小松菜　大根　玉ねぎ　ねぎ	菜種油	
		えび天	えび		小麦粉　砂糖　菜種油 でんぷん	おからかりんとう
		にんじんごはんの具	鶏肉　ちくわ　油揚げ	にんじん　さやいんげん　しいたけ　こんにゃく	砂糖　菜種油	
23	火	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	むらさきいもせんべい
		みそ煮	豚肉　揚げはんぺん 生揚げ　みそ	にんじん　大根　こんにゃく	里芋　砂糖	
		鶏肉のいちじくソースかけ	鶏肉	いちじく	砂糖　でんぷん	ヨーグルト
		こまツナ和え	まぐろ	小松菜　にんじん　切り干し大根	砂糖	
24	水	きしめん　牛乳	牛乳		きしめん	クリームクラッカー
		和風汁	鶏肉　油揚げ　かまぼこ かつお節	小松菜　ねぎ　しいたけ	砂糖　でんぷん	
		愛知県産食材入り根菜コロッケ		にんじん　切り干し大根　ごぼう　れんこん	じゃがいも　米粉 砂糖　菜種油	パイ菓子 塩せんべい
		ひじきと大豆の炒め煮	ひじき　揚げはんぺん 大豆	にんじん　枝豆	砂糖　菜種油	
		ういろう			米粉　小麦粉　砂糖	
25	木	あいちの米粉パン　牛乳	牛乳		パン	かぼちゃボーロ
		白菜とパスタのクリーム煮	ベーコン　チーズ 牛乳　生クリーム	にんじん　白菜　玉ねぎ　パセリ	マカロニ　小麦粉 バター　菜種油	
		知多半島産ポークハンバーグのトマトソースかけ	豚肉　大豆	トマト　玉ねぎ	砂糖　でんぷん　パン粉	ビスケット
		フルーツのみかんゼリー和え		パイン　黄桃　みかん	砂糖	
26	金	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	星型せんべい
		ひきずり	鶏肉　焼き豆腐 かまぼこ	にんじん　白菜　玉ねぎ　ねぎ　えのきたけ こんにゃく	砂糖	
		みそカツ	豚肉　大豆　みそ		パン粉　砂糖　菜種油 でんぷん	こめ粉チョコクレープ
		煮酢和え	油揚げ	にんじん　大根	砂糖　菜種油	
27	土	おにぎり			おにぎり	焼き菓子
		えんぴつソーセージ　デザート	魚肉ソーセージ		デザート	せんべい
29	月	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	クラッカー
		八宝湯	豚肉　いか　うずら卵	にんじん　白菜　玉ねぎ　たけのこ　しょうが	砂糖　菜種油　でんぷん	
		愛知県産食材入りぎょうざの酢じょうゆかけ（２個）	豚肉	玉ねぎ　れんこん　にんじん	小麦粉　砂糖　でんぷん	野菜せんべい
		海藻の中華和え	まぐろ　わかめ　ふのり 昆布　とさかのり	赤ピーマン　キャベツ　きゅうり　とうもろこし　枝豆	砂糖　ごま油	
30	火	ごはん　牛乳	牛乳		ごはん	ヨーグルト
		湯葉のすまし汁	湯葉　豆腐　かまぼこ	小松菜　にんじん　玉ねぎ		
		いわしのしょうが煮	いわし	しょうが	砂糖　でんぷん	お誕生日デザート
		切り干し大根の含め煮	鶏肉　揚げはんぺん 大豆	にんじん　切り干し大根　しいたけ	砂糖	
31	水	麦ごはん　牛乳	牛乳		麦ごはん	きな粉ウエハース
		ハヤシライス	豚肉	にんじん　玉ねぎ　セロリ　エリンギ　グリンピース トマト　にんにく	ルウ　砂糖　菜種油	
		グラタン	おから　豆乳	ほうれん草　にんじん　とうもろこし　玉ねぎ	じゃがいも　米粉　砂糖 でんぷん　植物油	発酵乳（ﾏｽｶｯﾄ） あまからせんべい
		シーフードサラダ	いか　えび	キャベツ　きゅうり　枝豆	ドレッシング	

☆すべての食材を表記しているものではなく、加工食品については主な原料（1%以上）を表記しています。
☆材料の都合により献立を変更する場合があります。
☆令和3年9月よりアレルギー対応除去食（卵・乳）を提供しています。

22日～26日は学校給食週間です。今年度のテーマは、「愛知を食べよう！」です。詳しくは、給食だよりを見てね！

＜今月の阿久比町産の野菜＞

小松菜

キャベツ

白菜

献立や食に関するお問い合わせ等は給食センターへご連絡ください。　阿久比町立学校給食センターAGUMOGU（あぐもぐ）TEL48−5111　FAX48−5114
※令和5年4月から令和6年3月までの間、物価高騰に対応するため、町が食材価格高騰相当分を負担しています。

令和5年度

給食だより♪冬号

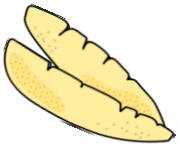
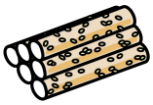
阿久比町立学校給食センター
AGUMOGU
令和５年度１２月発行

冬の気配が次第に色濃くなってきました。吐く息も白く、冷たい空気に体も心もキュッと引き締まります。

大人にとっては何かと忙しい季節ですが、子どもたちにとっては楽しい行事が目白押しです。

新しい１年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事です。昔は、おせち料理というのは、五節句の際に備える料理全般をさしていました。現在は、特に重要な正月の料理を「おせち料理」と呼ぶようになりました。地域や家庭によって違いはありますが、おもな料理にこめられた願いや意味について紹介します。

おせち料理の願いや意味を知ろう！

黒豆 まめまめしく（まじめに）生活できるようにとの願い。	**かまぼこ** 初日の出の形に似ていることから用いられる。赤色は「魔除け」、白色は「清浄」を意味する。	**かずのこ**  ニシンは多くのたまごを持つことから、子宝と子孫繁栄を願ったもの。	**だてまき** 巻物（書物）に似た形から、文化・学問・教養を持つことを願ったもの。
田作り イワシの肥料を撒いた田んぼが豊作だったことから、五穀豊穣を願ったもの。別名を「ごまめ（五万米）」という。	**きんとん** 金団と書き、金色をしていることから、豊かな生活ができるように（金運）と願ったもの。	**昆布巻き** 「よろこぶ」の「こぶ」にかけて、めでたさを表現している。	**えび** 長いひげと腰がまがった姿から、長生きできるように。また、脱皮をくり返していくことから、出世を願ったもの。
紅白なます 紅と白の組み合わせで、家族の幸せや平和を願ったもの。	**くわい** 大きな芽が出ることから、出世できるようにと願ったもの。また、めでたい食べ物とされている。	**れんこん** 穴から向こうが見えるので、将来の見通しがいいという意味。	**ごぼう**  地中深く根を張るので、家族・家業等がその土地にしっかり根を張って安泰にと願ったもの。

1月22日～26日は、学校給食週間！

第二次世界大戦後、食料不足で栄養失調になっている日本の子どもたちのために、外国から脱脂粉乳、小麦粉、缶詰などが送られ、給食を再開することができました。このことに感謝をして学校給食週間ができました。食べ物が豊富にある現在も、私たちの命を支えてくれる、食べ物への感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

阿久比町では２２日～２６日を学校給食週間とし、期間中は、**愛知県で親しまれてきた料理や阿久比町・知多半島・愛知県でとれた食材**を普段よりも多く使用した料理が登場します。

テーマ ～愛知を食べよう！～

＜ **22日～26日提供予定の給食献立** ＞

22日（月）
- ☆ごはん・牛乳
- ☆愛知のしらす入りつみれ汁
- ☆えび天
- ☆にんじんごはんの具

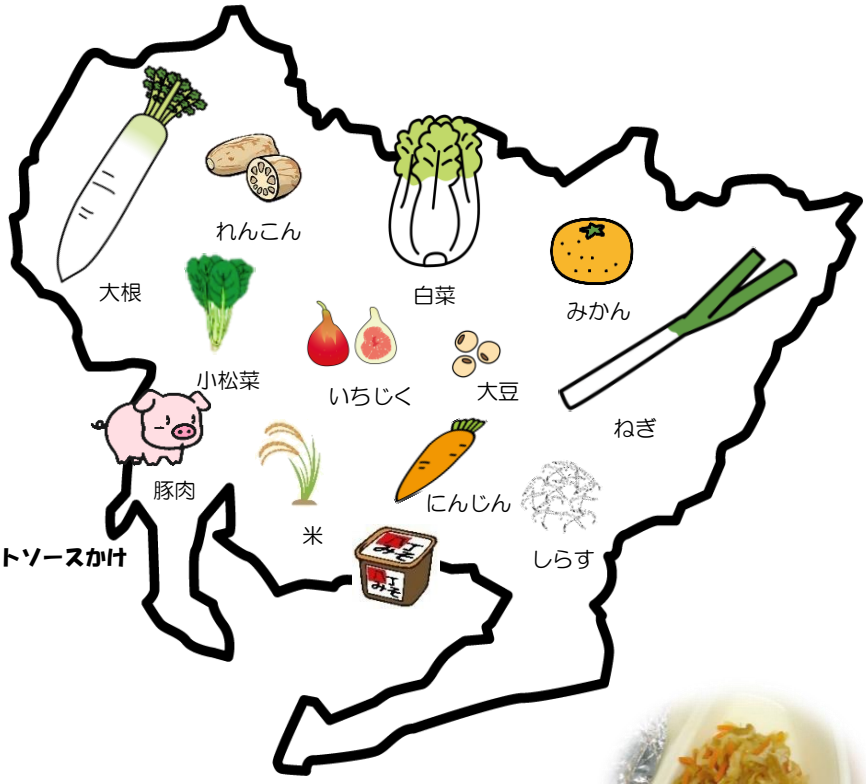
23日（火）
- ☆ごはん・牛乳
- ☆みそ煮
- ☆鶏肉のいちじくソースかけ
- ☆こまツナ和え

24日（水）
- ☆きしめん・牛乳
- ☆和風汁
- ☆愛知県産食材入り根菜コロッケ
- ☆ひじきと大豆の炒め煮
- ☆ういろう

25日（木）
- ☆あいちの米粉パン・牛乳
- ☆白菜とパスタのクリーム煮
- ☆知多半島産ポークハンバーグのトマトソースかけ
- ☆フルーツのみかんゼリー和え

26日（金）
- ☆ごはん・牛乳
- ☆ひきずり
- ☆みそかつ
- ☆煮酢和え

＜ **給食週間中に使用する阿久比町・知多半島・愛知県でとれた食材** ＞



煮酢和え

【材料：4人分】

	大根	１４０ｇ
	にんじん	４０ｇ
	油揚げ	２０ｇ
	だし汁	適量
★	濃口しょうゆ	小さじ1
★	米酢	小さじ2
★	本みりん	小さじ1
★	砂糖	大さじ1
★	塩	ひとつまみ

※調味料は、お好みで調整してください。

【作り方】

①大根とにんじんは千切りに、油揚げは油抜きをして横半分に切り、８mm幅に切る。
②鍋に①とだし汁、酢以外の調味料★を入れて炒め煮にする。
③煮汁がなくなってきたら、酢を加えて混ぜ合わせ、火を止める。

阿久比町のホームページに、人気献立やおすすめ献立のレシピを５０種類掲載しています。煮酢和えのレシピも掲載しています！ぜひ参考にしてください。

あぐもぐ給食レシピ50　検索