# 令和5年度 1月 げんきごう

ほくぶ幼稚園

| 日 | 曜 | 献立名 | ざいりょう | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | あか | みどり | き |
| 10 | 水 | わかめごはん　牛乳 | 牛乳 | | わかめごはん |
| | | 呉汁 | 豚肉　大豆　豆腐<br>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<br>豚肉 | 玉ねぎ　にんにく　しょうが　りんご | 砂糖　でんぷん |
| | | 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 |
| | | 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 |
| | | 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 |
| | | 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<br>しょうが | 砂糖　でんぷん　菜種油 |
| | | 大学芋 | | | さつまいも　砂糖<br>菜種油　でんぷん |
| | | 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 |
| 15 | 月 | ごはん　牛乳 | 牛乳 | | ごはん |
| | | 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<br>大豆油　パン粉 |
| | | 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 |
| | | 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<br>菜種油　砂糖 |
| | | れんこんチップス | | れんこん | 菜種油 |
| | | 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 |
| | | 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<br>でんぷん |
| | | みかん | | みかん | |
| 18 | 木 | クロスロールパン　牛乳 | 牛乳 | | パン |
| | | 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<br>米粉　菜種油 |
| | | 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 | 金 | ごはん　牛乳 | 牛乳 | | ごはん |
| | | 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<br>菜種油 |
| | | 厚焼卵 | 卵 | | 砂糖　でんぷん　大豆油 |
| | | 白菜のおかか煮 | 油揚げ　かつお節 | 白菜　しめじ | 砂糖 |
| **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 |
| | | 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<br>でんぷん |
| | | 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日（火）から裏面になります。

| 日 | 曜 | 献立名 | ざいりょう | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | あか | みどり | き |
| 23 | 火 | ごはん　牛乳 | 牛乳 | | ごはん |
| | | みそ煮 | 豚肉　揚げはんぺん<br>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 |
| | | 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 |
| | | 和風汁 | 鶏肉　油揚げ　かまぼこ<br>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<br>砂糖　菜種油 |
| | | ひじきと大豆の炒め煮 | ひじき　揚げはんぺん<br>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 |
| | | 白菜とパスタのクリーム煮 | ベーコン　チーズ<br>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<br>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 |
| | | 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 |
| | | ひきずり | 鶏肉　焼き豆腐<br>かまぼこ | にんじん　白菜　玉ねぎ　ねぎ　えのきたけ<br>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<br>でんぷん |
| | | 煮酢和え | 油揚げ | にんじん　大根 | 砂糖　菜種油 |
| 29 | 月 | ごはん　牛乳 | 牛乳 | | ごはん |
| | | 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 |
| | | 海藻の中華和え | まぐろ　わかめ　ふのり<br>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 |
| | | 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 |
| | | 切り干し大根の含め煮 | 鶏肉　揚げはんぺん<br>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 |
| | | 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 | 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<br>でんぷん　植物油 |
| | | 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。

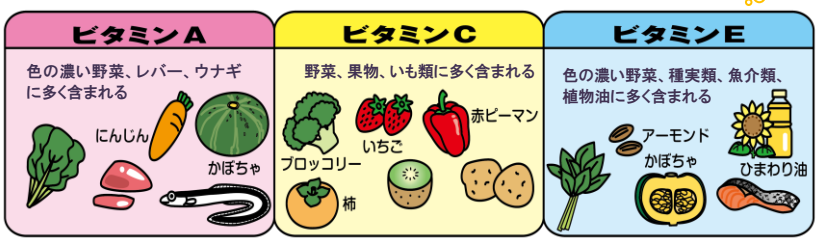
＜今月の阿久比町産の野菜＞

小松菜　キャベツ　白菜

## 風邪など感染症に負けない体をつくろう！

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E（エース）」を含む食品を取り入れましょう。
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

「ビタミンエース」と覚えてね



**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！**

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

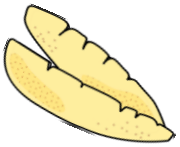
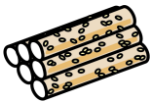
阿久比町立学校給食センター
AGUMOGU
令和５年度１２月発行

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**<br> <br>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**<br> <br>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**<br>  <br>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**<br> <br>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**<br> <br>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**<br> <br>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**<br> <br>「よろこぶ」の「こぶ」にかけて、めでたさを表現している。 | **えび**<br> <br>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**<br> <br>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**<br> <br>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**<br> <br>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**<br>  <br>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

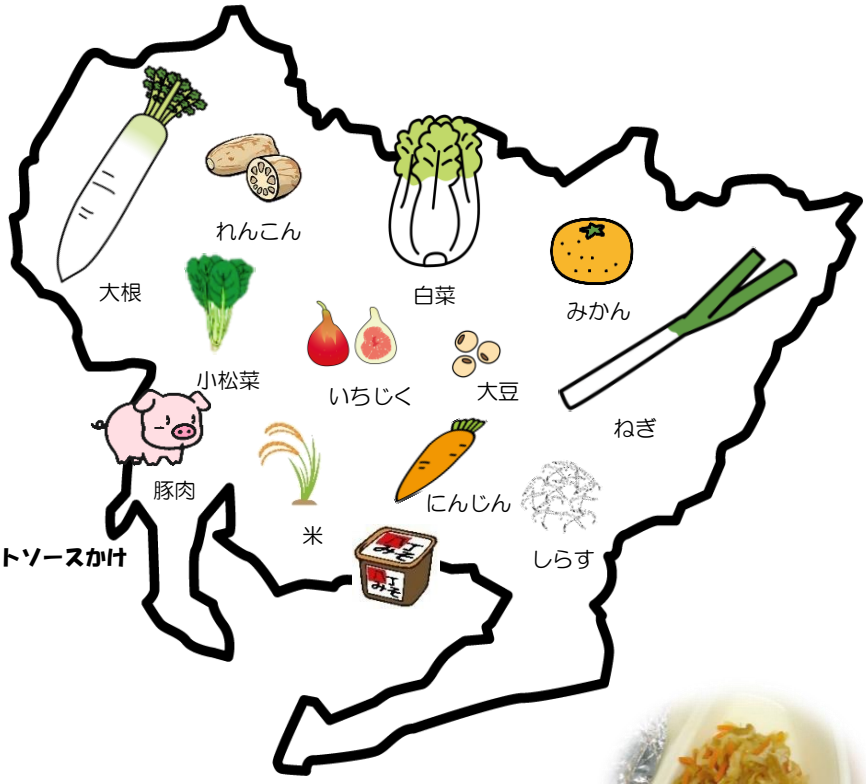
**２３日（火）**
- ☆ごはん・牛乳
- ☆みそ煮
- ☆鶏肉のいちじくソースかけ
- ☆こまツナ和え

**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