

令和6年度 1月

げんきそう

ほくぶ幼稚園



日	曜	献立名	ざいりょう		
			あか	みどり	き
9	木	ごはん <small>牛乳</small>	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 しょうが にんにく	砂糖 でんぷん ごま油
		ビーフン炒め	鶏肉	キャベツ もやし しょうが	ビーフン 砂糖 ごま油
		黄桃		黄桃	砂糖
10	金	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん
		雑煮汁	鶏肉 油揚げ	にんじん 小松菜 白菜 かぶ	玉ふ
		いわしの梅しょうゆ煮	いわし	赤しそ 梅肉	砂糖 でんぷん
		黒豆と根菜の煮物	黒豆	れんこん ごぼう	砂糖
14	火	麦ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		麦ごはん
		カレーライス	豚肉	にんじん 玉ねぎ りんご にんにく しょうが	じゃがいも 小麦粉 菜種油 砂糖
		鶏肉のハーブ焼き	鶏肉	バジル しょうが	菜種油
		大根サラダ	まぐろ	大根 きゅうり	
15	水	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん
		春雨スープ	鶏肉	にんじん なら 玉ねぎ 白菜 しょうが チンゲン菜 しいたけ ねぎ	春雨 ごま油
		ビビンバの具 (肉・卵)	豚肉 大豆 卵	たけのこ にんにく	砂糖 菜種油
		ビビンバの具 (野菜)	みそ	小松菜 にんじん もやし	砂糖 ごま ごま油
		味付乾燥豆腐	豆腐 きな粉		小麦粉 砂糖 植物油
16	木	きな粉揚げパン <small>牛乳</small>	牛乳		きな粉揚げパン
		トマトスパゲッティ	ベーコン	にんじん ピーマン トマト 玉ねぎ にんにく	スパゲッティ 菜種油 砂糖
		豆まめサラダ	まぐろ 大豆	キャベツ きゅうり 枝豆	マヨネーズ
		★りんごヨーグルト	ヨーグルト	りんご	
17	金	ソフトめん <small>牛乳</small>	牛乳		めん
		和風汁	鶏肉 油揚げ かまぼこ かつお節	白菜 ねぎ しいたけ	砂糖 でんぷん
		豆腐ナゲット	豆腐 豆乳 大豆 魚肉すり身	にんじん 玉ねぎ 枝豆 とうもろこし	砂糖 小麦粉 大豆油
		切り干し大根の含め煮	豚肉	にんじん さやいんげん 切り干し大根	砂糖
20	月	わかめごはん <small>牛乳</small>	牛乳		わかめごはん
		いわし入りつみれ汁	いわし たら かまぼこ	小松菜 玉ねぎ ごぼう えのきたけ ねぎ しょうが	砂糖 でんぷん
		コロッケのソースかけ		にんじん かぼちゃ 玉ねぎ 枝豆	じゃがいも 小麦粉 パン粉 植物油 菜種油
		卵の花の炒り煮	おから ちくわ	にんじん	砂糖 菜種油
21	火	麦ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		麦ごはん
		大根と豚肉のみそ煮	豚肉 生揚げ みそ 揚げはんぺん	にんじん 大根 こんにゃく	里芋 砂糖
		焼きさばのたれかけ	さば		砂糖 でんぷん
		みかん		みかん	
22	水	くろロールパン <small>牛乳</small>	牛乳		パン
		白菜のクリームスープ	鶏肉 チーズ 牛乳	にんじん 玉ねぎ 白菜	小麦粉 菜種油 バター
		ジャーマンポテト	ベーコン	パセリ	じゃがいも 菜種油
		ごぼうサラダ	まぐろ	にんじん ごぼう きゅうり とうもろこし	ごまドレッシング

ごはんに入れて食べよう!

豆腐でできているから、ふわふわだよ!

23日(木)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	木	ごはん	牛乳		ごはん
		かき卵汁 <small>北海道でとれたおいしい魚だよ</small>	卵 豆腐	にんじん 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	でんぷん
		ほっけフライのレモン風味	ほっけ	レモン	砂糖 パン粉 小麦粉 米粉 菜種油
		小松菜とささみの和え物	鶏肉	小松菜 にんじん 切り干し大根	砂糖
24	金	ごはん	牛乳		ごはん
		沢煮椀	豚肉	にんじん 大根 ごぼう もやし ねぎ	
		けんちゃん信田の肉みそかけ (年少まで1/2個)	鶏肉 たら 豆腐 油揚げ 鶏レバー ひじき みそ	にんじん	砂糖 でんぷん 植物油
		白菜のおかか煮	油揚げ かつお節	白菜 しめじ	砂糖

27日(月)~31日(金)は、阿久比町学校給食週間です。テーマは、「世界の料理を知ろう!」です。

27	月	ピタパン	牛乳		パン
		肉団子と豆のトマト煮	豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ エリンギ トマト にんにく	赤いんげん豆 ひよこ豆 砂糖 青えんどう豆 菜種油 でんぷん
		あじの香草フライ <small>半分に割って、中に好きな具を入れて食べよう!</small>	あじ 大豆	バジル パセリ	小麦粉 パン粉 菜種油
		チーズサラダ		チーズ キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング
28	火	ごはん	牛乳		ごはん
		野菜スープ	ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	じゃがいも
		ハンバーグのバーベキューソースかけ	鶏肉 豚肉 大豆	玉ねぎ にんにく レモン りんご	砂糖 でんぷん
		ジャンバラヤの具 <small>ごはんに混ぜて食べよう!</small>	いか えび	にんじん セロリ 玉ねぎ にんにく	
29	水	ごはん	牛乳		ごはん
		わかめスープ	わかめ	にんじん チンゲン菜 玉ねぎ ねぎ しょうが	ごま油
		ヤンニョムチキン	鶏肉		砂糖 でんぷん 菜種油
		チャプチェ	豚肉	にんじん ピーマン 玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが	春雨 砂糖 ごま油 でんぷん
30	木	クロワッサン	牛乳		クロワッサン
		ビーフシチュー <small>クスクスは、小さなパスタだよ</small>	牛肉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム にんにく トマト	菜種油 バター 小麦粉
		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
		クスクスのサラダ	いか	赤玉ねぎ 黄ピーマン 赤ピーマン きゅうり キャベツ	クスクス ドレッシング
31	金	中華めん	牛乳		めん
		五目ラーメン	焼き豚	にんじん 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 もやし ねぎ たけのこ	でんぷん ごま油
		棒ぎょうざの酢じょうゆかけ	豚肉 鶏肉 大豆	にら キャベツ 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 パン粉 砂糖
		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 砂糖 ごま油
		★マーラーカオ <small>甘い蒸しパンだよ</small>	卵 牛乳		小麦粉 砂糖

☆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。

★は、業者配送です。

☆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は、**小松菜・キャベツ・白菜**です。



日本には、季節ごとに様々な行事があります。1月7日に「七草がゆ」を食べる習慣もそのひとつです。七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれており、古来より身体を邪気から守るための行事食として親しまれてきました。

ごちそうをたくさん食べ終えた年末年始の胃を休ませてあげるためにも、七草がゆを食べてみてはいかがでしょうか。



2025年は巳(へび)年!

へびは、食べるときに獲物を丸のみしますが、みなさんはよくかむことを意識して味わって食べましょう。



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(あくもぐ) TEL48-5111 FAX48-5114

※令和6年4月から令和7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。

阿久比町のホームページに、「AGUMOGU(あくもぐ)給食レシピ50」を掲載しています。見てね♪





令和6年度

給食だより♪冬号



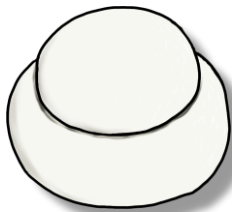
阿久比町立学校給食センター
AGUMOGU
令和6年度12月発行

冬の気配が次第に色濃くなってきました。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。お正月前の12月には、歳神様（としがみさま）をお迎えするために準備をします。歳神様というのは、新しい年を幸せな良い年にするために、山から降りてきて、それぞれの家に訪れる神様のことです。家の大掃除をして、玄関や台所にしめ縄を飾ったり、門松を立ててお迎えする家もあります。そして、「鏡餅」をお供えします。

伝統的な鏡餅は、三方（さんぼう）という台に丸い餅をのせます。そして、一番上に橙（だいたい）をのせ、紙垂（しで）や昆布を飾り、下には樅（ゆずりは）や裏白（うらじろ）などの植物を敷きます。これを床の間など、清潔にした場所に置いて歳神様にお供えします。この「鏡餅」にこめられた願いや意味について紹介します。



鏡餅は、丸い形をしています。これは、銅鏡という銅でできた鏡の形に似せています。2段の丸餅は太陽と月を表し、「福が重なる」「円満に年を重ねる」という意味があります。

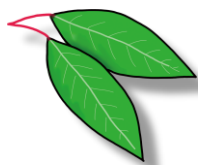
鏡餅はお正月が終わると、割って食べる「鏡開き」という行事があります。これには、神様にお供えしたものを食べることによって力をもらい、魂を良くするという意味があります。

橙は、熟しても実が落ちず、何代もの実と一緒に木になるという特徴があります。これが、「家族が代々栄える」という意味に捉えられて、縁起が良い果物として使われてきました。



鏡餅に飾る赤と白の紙がありますが、これは「紙垂」といいます。このギザギザとした形は、雷や稲妻を表しています。稲妻という漢字には「稲」が使われていますが、ほかにも「稲光」などがあり、同じ稲の字が使われています。これは、「雷が鳴って雨が降ると、稲にお米がたくさん実ること」を意味しています。鏡餅にも、「今年もたくさんお米が実るように」と願いを込めて紙垂を飾ります。

鏡餅の下に敷かれている葉があります。これは「裏白」と呼ばれる葉で、シダの仲間です。表は緑色ですが、裏が白いので、この名前がついています。こうした葉の特徴から、「後ろ暗い事がなく正しい心」という意味を表します。2枚を右と左両方に対で飾ります。



もう一つ、違う種類の葉を飾ります。これ「樅」といいます。譲るという漢字を使い「譲葉」とも書きます。樅は、新しい葉が出てから古い葉が落ちるという特徴があり、このことが「家が代々続く」ことを表し、子孫が代々続いて繁栄することを願って飾られます。

昆布は、「喜ぶ」につながるとされています。平たい布のように見えるので、昔は広いという漢字に布で「広布（ひろめ）」とも呼ばれていました。「喜びが広がるように」との願いを込めて飾ります。



**年末年始は、餅を食べる機会が増えます。食べる機能の発達には個人差がありますが、食べる場合は、子どもの食べている様子を観察し、窒息や誤嚥に注意しましょう😊
また、食事中に、遊んだり、歩きまわったり、寝転んだりしないようにしましょう！**



1月27日～31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1月27日～31日を学校給食週間とし、期間中は世界各地の料理が登場します。

世界の料理を知ろう!



27日(月) エジプト

- ☆ピタパン・牛乳
- ☆肉団子と豆のトマト煮
- ☆あじの香草フライ
- ☆チーズサラダ

ピタパンは、パンの起源と言われています。中が空洞になっているため、半分に切って具材をはさんで食べます。



28日(火) アメリカ

- ☆ごはん・牛乳
- ☆野菜スープ
- ☆ハンバーグのバーベキューソースかけ
- ☆ジャンバラヤの具

ジャンバラヤは、数種類のスパイスと具材を炒め、ごはんと混ぜ合わせて食べる料理です。



29日(水) 韓国

- ☆ごはん・牛乳
- ☆わかめスープ
- ☆ヤンニョムチキン
- ☆チャプチェ

ヤンニョムチキンは、フライドチキンに甘辛だれを絡めた料理です。AGUMOGU特製のたれで提供します♪



30日(木) フランス

- ☆クロワッサン・牛乳
- ☆ビーフシチュー
- ☆グラタン
- ☆クスクスのサラダ

グラタンは、フランスの郷土料理です。給食のグラタンは、カップが米粉とじゃがいもできているため、カップも食べられます♪



31日(金) 中国

- ☆中華めん・牛乳
- ☆五日ラーメン
- ☆棒ぎょうざの酢じょうゆかけ
- ☆ひじきの中華サラダ
- ☆マーラーカオ

マーラーカオは、中国で甘い点心として親しまれています。ほんのり茶色なのは、かくし味でしょうゆが入っているからです。



給食のレシピを紹介します。学校給食週間の29日に提供予定です!

ヤンニョムチキンのたれ

【作りやすい分量(フライドチキン15個分くらい)】

- ・ケチャップ・・・35g
- ・豆板醤・・・3g
- ・砂糖・・・50g
- ・しょうゆ・・・10g
- ・酢・・・10g
- ・水・・・35g



豆板醤で辛さの調整をしてください。から揚げ・いかフライ・生春巻きのたれにおすすめです♪
(29日は、豆板醤をレシピの1/3量にして提供します。)

【作り方】

- ① 鍋にすべての調味料を入れ、ひと煮立ちさせる(電子レンジにかけてもよい)。