

# 令和4年1月 幼稚園給食献立表

清須市学校給食センター

日	曜	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品
11	火	ソフトめん 牛乳 ミートソース ハムステーキ フレンチサラダ	牛乳 牛肉 豚肉 ポロニアステーキ	ソフトめん さとう 米粉ハヤシルウ サラダ油	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマト ブロッコリー キャベツ 黄ピーマン
12	水	ごはん 牛乳 カレーライス 肉団子 和風ドレッシング和え オレンジ	牛乳 豚肉 味噌付肉団子 まぐろフレーク	米 じゃがいも 米粉カレーウ ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト だいこん きゅうり とうもろこし オレンジ
13	木	ごはん 牛乳 にんじんごはん さばみそ煮 すまし汁	牛乳 まぐろフレーク 油揚げ さばのみそ煮 豆腐 かまぼこ	米 サラダ油 さとう	にんじん たけのこ えだまめ 干しいたけ はくさい えのきたけ みつば
14	金	ごはん 牛乳 鶏そぼろ丼 白みそ汁 浅漬け ミニゼリーピーチ	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ こんぶ	米 さとう じゃがいも ゼリー	たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん しょうが だいこん ねぎ かぶ はくさい きゅうり もも
17	月	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 だんご汁 甘酢和え	牛乳 牛肉 かまぼこ 焼き豆腐 ノンフライつくね 油揚げ	米 さとう	しらたき にんじん はくさい ねぎ たまねぎ えのきたけ みつば 干しいたけ だいこん もやし きゅうり
18	火	黒糖パン 牛乳 白身魚の香味焼き ホワイトスープ コーンサラダ	牛乳 ベーコン シルバーマリナーソース漬	黒糖パン じゃがいも 米粉ホワイトルウ ドレッシング	にんじん たまねぎ パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし
19	水	中華めん 牛乳 みそラーメン 春巻き 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 焼豚 なたと みそ 春巻き 豆乳	中華めん 揚げ油 ゼリー	メンマ にんじん キャベツ もやし とうもろこし ねぎ パイン 黄桃 みかん
20	木	ごはん 牛乳 いわしオレンジ煮 豚汁 塩こんぶ和え ミニゼリーりんご	牛乳 豚肉 みそ いわしオレンジ煮 豆腐 油揚げ 塩こんぶ	米 さといも ゼリー	ごぼう だいこん ねぎ はくさい きゅうり こまつな にんじん りんご
24	月	デニッシュパン 牛乳 照り焼きチキン ポトフ ツナサラダ	牛乳 ウインナー 照り焼きチキン まぐろフレーク	デニッシュパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし
25	火	ごはん 牛乳 鮭冬がすみ焼き 吉野汁 しそひじき和え ミニゼリー洋梨	牛乳 鶏肉 さけ一徳漬 ひじき	米 さといも かたくり粉 ゼリー	こんにゃく にんじん 干しいたけ だいこん ねぎ こまつな はくさい もやし しその実 洋梨
26	水	ごはん 牛乳 チキンライス えびフライ 野菜スープ パインアップル	牛乳 鶏肉 えびフライ ベーコン	米 オリーブ油 揚げ油	赤ピーマン たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト にんじん だいこん キャベツ みずな パイン
27	木	ごはん 牛乳 豆腐包み焼き 合わせみそ汁 きんぴらごぼう	牛乳 油揚げ みそ 和風豆腐の包み焼き わかめ 豚肉 はんぺん	米 さとう ごま油	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ こんにゃく ごぼう にんじん いんげん
28	金	ごはん 牛乳 ピビンバ 春雨スープ フルーツカクテル	牛乳 牛肉 鶏肉 かまぼこ	米 さとう ごま油 はるさめ ゼリー	ぜんまい にんにく しょうが にんじん もやし ほうれんそう はくさい いら とうもろこし レモン いちご ブルーベリー みかん パイン 黄桃
31	月	ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソース風 コーンスープ グリーンサラダ みかん	牛乳 ベーコン ハンバーグ かつお節	米 米粉ホワイトルウ デミグラスソース ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリうめ とうもろこし ブロッコリー きゅうり キャベツ みかん かぼちゃ ほうれんそう 広島菜 京菜 大根菜

※都合により献立を変更する場合があります。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。



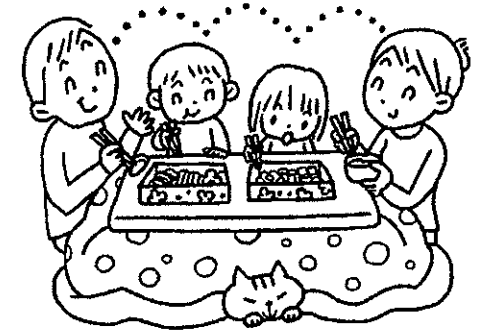
## 子どもたちに伝えていきたい 伝統的な行事食



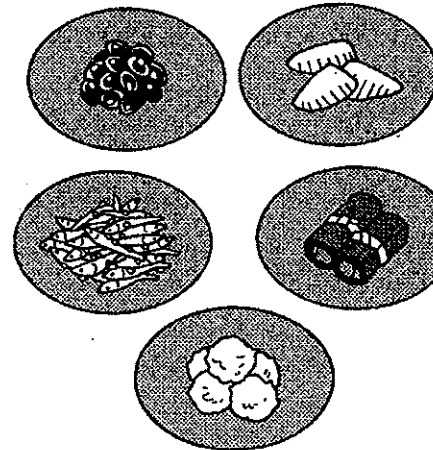
行事食とは、年中行事に食べる料理のことです。1月は、おせち料理や雑煮、七草がゆなど、行事食を食べる機会が多くあります。家族と一緒に食べたり、食文化について話したりしてみませんか。

### どうしておせち料理を食べるの？

五節句（人日、上巳、端午、七夕、重陽）に神に供えてからいただく「御節供」が変化したものです。今では、正月料理のことだけを指すようになりました。また、おせち料理には家族の健康や幸せを願う意味が込められています。

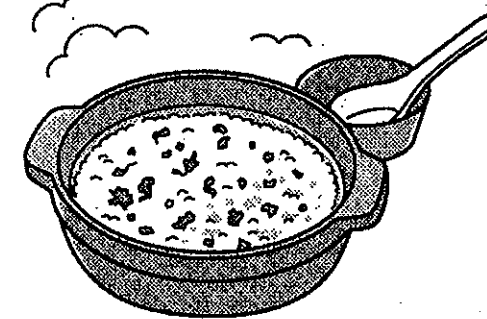


### おせち料理に込められた意味



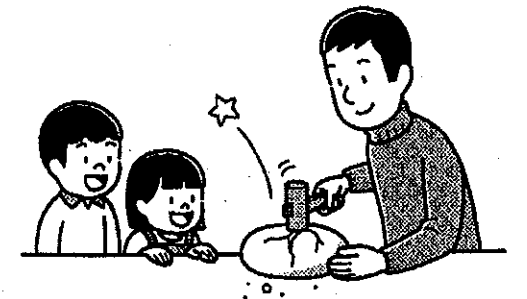
- 黒豆** …まめに暮らせるように。
- 数の子** …にしんは多くの卵を抱えることから子孫繁栄や子宝に恵まれるように。
- 田づくり** …昔、かたくちいわしが作物の肥料に使われていたため五穀豊穡を願って。
- 昆布巻き** …「よろこぶ」ことが二重、三重となるように。
- きんとん** …黄金色が財宝を意味し、経済の発展を願って。

### 七草がゆ



1月7日に春の七草を入れて炊いたかゆを食べる風習があります。春の七草とは、「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」のことです。この日に七草がゆを食べることで、その年の無病息災を願っています。

### 1月11日は鏡開き



正月には年神様に鏡もちを供えます。その鏡もちを1月11日におろして「鏡開き」を行い、汁粉などにして食べます。鏡もちを小さくする時は、包丁などの刃物で切らずに、手や木づちなどで割ります。これは、「切る」という言葉を避けるためといわれています。