

# 給食だより（ひよこ組） H30. 1月号

**明けましておめでとうございます。**

**今年も、子供達に喜んでもらえ、お家の方の希望に沿える給食を目指し、  
努力していきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。**

給食ではおしるこ・七草がゆ・お雑煮が出ます。1月は日本の食文化にふれる絶好の機会です。家族で食卓を囲み、行事の由来、内容などを子どもたちに伝えていきたいですね。

## ＜今月の話題＞ “七草がゆ” “鏡開き”

◎1月7日に七草（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）を入れたおかゆを食べ、邪気を払い一年間の無病息災を祈ります。日本では古くから、生命力の強い野草は万病に効き目があると信じられていたようです。お正月にごちそうで疲れた胃腸をいたわります。

◎1月11日は鏡開きです。家族円満を願ってお正月に供えていた鏡もちを食べる行事です。縁を切ることがないように刃物を使わず、木づちなどで割り開いて、おしるこや雑煮にして食べます。

## 1月の献立（3時のおやつには、牛乳がつきます）

日	曜	10時おやつ	昼食（11：30～）	3時おやつ
05	金	ふかしじゃがいも	豚肉のスタミナ焼き、春雨スープ、果物	マカロニ黒蜜きな粉
06	土		ワンタンスープ、果物	
09	火	味噌の薄焼き	カレー、コールスロー	七草粥
10	水	ふわふわせんべい	五目御飯、野沢菜漬け、なめこ汁	ごまかりんとう
11	木	かぼちゃ煮	鮭のムニエル、キャベツの甘酢和え、みそ汁	みかんタルト
12	金	スイートポテト	五目ビーフン炒め、豆腐の味噌汁、果物	あべ川マカロニ
13	土		うどん汁、ヨーグルト	
15	月	ビスケット	すき焼風煮、ダイコンサラダ（マネズ）、果物	おしるこ
16	火	ポテト煮	鯖の味噌煮、ごま酢和え、けんちん汁	バナナソフトクッキー
17	水	豆腐煮	鶏肉のママレード焼き、レンコンサラダ、海の幸スープ	肉まん
18	木	ヨーグルト	カレーピラフ、エビフライ、サワー漬、きのこスープ	りんごのケーキ
19	金	果物	ドライカレー、わかめサラダ、果物	せんべい
20	土		そうめん汁、ヨーグルト	
22	月	米粉のパンケーキ	豆腐そぼろ煮、ゆかり和え、果物	かりかりドーナツ
23	火	ヨーグルト和え	さんまのかば焼き、浅漬け、なめこ汁	鬼まんじゅう
24	水	かぼちゃ煮	肉じゃが、磯和え、みそ汁	コーンフレーククッキー
25	木	小魚	大豆五目煮、パンサンスー、果物	雑煮
26	金	さつまいも煮	マカロニクリーム煮、竹輪サラダ、果物	ヨーグルト和え
27	土		きつねうどん、果物	
29	月	マッシュポテト	大根とつくねの煮物、ツナサラダ、果物	カレー蒸しパン
30	火	麦茶、豆腐煮	シュウマイ、ナムル、ワカメスープ	焼きそば
31	水	牛乳、味噌の薄焼き	スタミナから揚げ、豆腐の中華風スープ、果物	ぶどう豆