



子どもたちの元気な挨拶とともに、新年のスタートを切りました。今年も日々の食生活を大切に、健康な1年を過ごしたいですね。

今月の目標は「郷土料理について知りましょう」です。毎月食育の日に給食でも実施している郷土料理を紹介しています。ご家庭でもお子さんと一緒に探してみましょ。

郷土料理ってなあに？

郷土料理とは、日本の各地域で産物を上手に活用して、風土にあった料理として食べられてきました。普段の食卓でも作って、味わってみましょ。

★今月の目標★
郷土料理について
知りましょ

郷土料理を見つけよう！

【広島県】もぶり

【富山県】たら汁

【山形県】芋煮

【滋賀県】打ち豆汁

【茨城県】すだれ麩のごま酢和え

【熊本県】がね揚げ

【東京都】ちゃんこ鍋

出典：農林水産省 Web サイト
https://www.maff.go.jp/jkeikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu42_6_hiroshima.html

<献立紹介>



ちゃんこ鍋(東京都の郷土料理) ~4人分~

(材料)

- | | | | |
|-------|------|--------|------|
| ・だし汁 | 適量 | ・ねぎ | 1/3本 |
| ・鶏肉 | 120g | ・えのきたけ | 40g |
| ・白菜 | 1/8本 | ・しょうゆ | 小さじ1 |
| ・にんじん | 1/5本 | ・みりん | 小さじ1 |
| ・焼き豆腐 | 120g | ・塩 | 適量 |

- ① 材料をそれぞれ一口大に切る。
- ② だし汁を煮立たせる。
- ③ ②に①を入れ、火を通す。
- ④ 調味料で味をととのえる。

野菜がたっぷり
とれる郷土料理です！

●元旦●

1月1日は、1年の始まりの日で、正月飾りを飾ったり、おせちや雑煮などを食べたりして、新年を祝います。お正月の料理を楽しみましょう。

毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。

1月は茨城県の『すだれ麩のごま酢和え』を提供します。

1月のランチメニュー

★印の主食は3歳以上児にも提供しますので、主食を持参する必要はありません。◇は食育の日の献立です。
 ※3歳以上児において、麺類（うどん、焼きそば、スパゲッティ、ラーメンなど）が提供される日は、主食を持参ください。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	午後おやつ
				未満児	以上児
5	月	アスパラガスビス牛乳	ごはん 厚焼卵 即席漬 肉じゃが	おこめリング牛乳	おこめリング牛乳
6	火	古代米せんべい牛乳	ごはん たらのケチャップソース はりはり和え さつま汁	鉄カルウエハース牛乳	鉄カルウエハース牛乳
7	水	やわらかおかき青のり味牛乳	★七草がゆ 鶏肉のみそ焼き そえ野菜 黒豆煮豆	源氏パイ牛乳	源氏パイ牛乳
8	木	マンナビスケット牛乳	ちゃんこうどん 鮭の塩焼き もやししょうゆ和え	しょうゆせんべいきになる野菜	しょうゆせんべいきになる野菜
9	金	ソースせんべい牛乳	ごはん ハンバーグ ほうれん草ひたし 具だくさんみそ汁	ぼたぼた焼き牛乳	ぼたぼた焼き牛乳
10	土	野菜ハイハイ牛乳	食パン いちごジャム 魚肉ソーセージ 牛乳	たべっ子おやさいりんごジュース	たべっ子おやさいりんごジュース
13	火	パンキンせんべい牛乳	ごはん 豚肉のきのこ炒め 塩キュウリ おでん	ももタルト牛乳	ももタルト牛乳
14	水	こめせんべい牛乳	★ゆかりごはん だし巻卵 小松菜ひたし 大根のみそ汁	白い風船（ミルク）牛乳	野菜かりんとう牛乳
15	木	ソフトせんべい牛乳	ごはん たら柠檬みそ焼き チンゲンサイひたし わかめスープ	バームクーヘン牛乳	バームクーヘン牛乳
16	金	ビスコ牛乳	食パン ささみカツ 水菜のごまだれ ポトフ	Caせんべいうま塩味牛乳	Caせんべいうま塩味牛乳
17	土	おこさませんべい牛乳	食パン ブルーベリージャム 棒チーズ 牛乳	おこめリングオレンジジュース	おこめリングオレンジジュース
19	月	コーンクッキー牛乳	ごはん 鶏肉のからあげ キャバツのごま酢あえ 煮しめ	ヨーグルト風クレープ牛乳	ヨーグルト風クレープ牛乳
20	火	たべっこペビー牛乳	食パン サーモンフライ ブロッコリーひたし 野菜スープ	ムーンライト牛乳	ムーンライト牛乳
21	水	うみのおさんぽ牛乳	★すきやき風ライス 野菜シューマイ ゆかり和え 麩のすまし汁	じゃこせんべい ジョア プレーン	じゃこせんべい ジョア プレーン
22	木	かぼちゃせんべい牛乳	スパゲッティナポリタン ムニエル 水菜サラダ	水族館のなかまたち牛乳	水族館のなかまたち牛乳
23	金	クラッカー牛乳	ごはん 赤魚の西京焼き いそ和え トマト 豚汁	やわらかエビせん牛乳	白エビ小判牛乳
24	土	ハイハイ牛乳	食パン りんごジャム 型抜きチーズ 牛乳	しょうゆせんべい グレープジュース	しょうゆせんべい グレープジュース
26	月	カルシウムせん牛乳	ごはん さばのみぞれ煮 甘酢和え 筑前煮	雪の宿牛乳	雪の宿牛乳
27	火	にんじんせんべい牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜漬 トマト かぼちゃのみそ汁	ブルーベリーゼリーお茶	ブルーベリーゼリーお茶
28	水	クリケット牛乳	★わかめごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き チンゲンサイひたし にゅうめん	まがりせんべい 野菜生活	まがりせんべい 野菜生活
29	木	野菜せん牛乳	食パン オムレツ ブロッコリー 野菜のスープ煮	おととつと牛乳	おととつと牛乳
30	金	のりものビス牛乳	ごはん 鮭のからあげ コーン和え 厚揚げと野菜のあんからめ	カルシウムせんべい牛乳	カルシウムせんべい牛乳
31	土	小魚家族牛乳	食パン みかんジャム チーズかまぼこ 牛乳	やわらかおかき青のり りんごジュース	やわらかおかき青のり りんごジュース