

	月	火	水	木	金
	1月9日	1月10日 豆乳	1月11日 鏡開き	1月12日 みとちゃんぎょうざ	1月13日 れんこん
もりつけ図		③ わかさぎカリカリフライ② 1・2年 2本 3年以上 3本 ④ パシルドレッシング サラダ ⑤ ふゆやさいの とうにゅうシチュー ① はちみつパン	⑥ みとちゃんだんご ② ③ あつやきたまご ④ ひじきとごぼうの いために ① ごはん ⑤ のっぺいじる	③ みとちゃんぎょうざの やさいあんかけ(2こ) ② ① ごはん ④ ぐたくさん みそしる	⑤ りんごゼリー ② ④ ブロッコリーソテー ① ツナレンコン パン ③ とりにくと やさいのスープに
ひとくちメモ	「七草がゆ」は食べましたか？ 1月7日は五節句の一つ「人日」です。この日の朝は「春の七草」の入った七草がゆを食べ、新年の無病息災を願います。お正月の疲れた胃腸をいたわり、野菜の少ない冬場に不足しがちな栄養素を補うという効用もあります。	豆乳は、大豆を水に浸けてすりつぶし、水を加えて煮詰めた汁を布でこしたものです。見た目は牛乳に似ていますが、大豆のしっかりとした風味があります。豆乳ににがりを加えて固めると豆腐になります。大豆は体をつくるもとになるたんぱく質が豊富です。また、体の調子を整えるビタミンや無機質、食物繊維も多いです。	今日は、「鏡開き」です。みなさんの健康や幸せを願って、お供えていた鏡もちを割って食べる日です。鏡開きにちなんで、こしあん入りの「みとちゃん団子」です。このだんごは、常澄で作られた米粉を使って製品化されました。今日は第2弾です。鏡開きの意味を考えながらいただきます。	今日は、「みとちゃんぎょうざ」に野菜のあんをかけました。あんかけは、味つけしただし汁や煮汁に水で溶いた片栗粉などを加えて加熱しとろみをつけた料理を言います。とろみがつくため、具材にからみやすく、冷めにくくなります。ごはんやめん料理、豆腐料理などに使われます。	れんこんは、蓮の地下茎がふくらんだものです。地下茎とは、土の中に伸びる茎のことです。蓮の地下茎である「れんこん」は、泥の中でふくらんで、それがいくつかの節が繋がっています。れんこんにいくつか空いている穴は、空気を送り込む穴ですが、日本では「見通しがきく」として昔から縁起物とされています。
	1月16日 さといも	1月17日 焼きそば	1月18日 根菜	1月19日 ヤンニョムチキン	1月20日 我が家のおすすめ料理
もりつけ図	③ なっとう ② ④ はくさいの こんぶあえ ① ごはん ⑤ さといもと こんにゃくの はもの	④ ヨーグルト ② ③ だいこんサラダ ① やきそばパン (コッペパン) (やきそば)	④ もやしサラダ ② (こんさいチップス) ① 麦ごはん ③ こんさい チップスカレー	③ ヤンニョムチキン ② ④ にらもやしあえ ① ごはん ⑤ わかめスープ	④ パンネソテー ② ③ しいらのこうそう パンこやき ① ぶどうパン ⑤ はんぺんの かきたまスープ
ひとくちメモ	いも類には、おなかの調子を整える働きがある食物せんいが含まれています。じゃがいもやさつまいもには、水に溶けにくい食物せんいが多く含まれていますが、さといもには水に溶けやすい食物せんいが多く含まれています。さといもにねばりがあるのは、この食物せんいが水に溶け出すからです。	焼きそばは、中華麺を肉や野菜と炒め、調味して作る麺料理です。中国ではチャオ麺と言います。日本ではウスターソースを使用した「ソース焼きそば」が一般的です。ソース焼きそばは日本で誕生したと言われていいます。今日は、コッペパンに焼きそばを挟んで「焼きそばパン」でいただきます。	土の中で育つ茎や根などを食べる野菜を根菜と言います。根菜はよく噛んで食べることでゆっくり消化するため、食べすぎを予防する働きがあります。今日の給食では、根菜のれんこんやごぼうと、さつまいもを薄切りにし、油で揚げてチップスにしました。カレーにトッピングしていただきます。	ヤンニョムチキンは、韓国の料理です。「ヤンニョム」とは、コチュジャン、さとう、しょうゆ、ケチャップ、にんにくなど、様々な調味料を混ぜ合わせたタレのことです。韓国では、梨などの果物を使うこともあります。甘辛いタレがフライドチキンによくからまり、ごはんが進むおかずです。	今日の「はんぺんのかきたまスープ」は渡里小学校6年生の榎戸碧来さんの「我が家のおすすめ料理」です。はんぺんは白身魚のすり身に山いもやでんぷんを加え加熱したものです。はんぺんを使ったお腹にやさしく胃腸に良いスープです。きのこや野菜も入り栄養満点です。