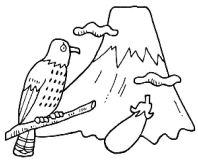
1月 きゅうしょくこんだてひょう

平成 31 年

菅平小学校

あけまして　おめでとうございます。　一富士二鷹三茄子

という言葉を聞いたことありますか？これは初夢に見ると縁起が良いと言われています。
まずは富士山、次に鳥の鷹、そして野菜のナスです。どうしてナスなのかは諸説あるようですが、江戸時代に徳川家康が初物のナスを好んだことから、ナスは「事を成す」にかけて縁起が良いからとも言われています。
皆さんはどんな初夢を見ましたか？　*年明けも　しっかり食べて　健康に！！*



月	火	水	木	金
七草がゆ に入っているものは？ 		9 かがみびらきのこんだて ・すくなめごはん ・ささみとポテトのレモンあげ ・てっこつサラダ ・ぞうに ・ごまめ	10 ・はつがげんまいごはん ・にくじゃが ・のりあえ ・ニラとキャベツのみそしる	11 こしょうがつのこんだて ・すくなめごはん ・さわらのゆうあんやき ・かわりしらあえ ・すましじる ・しらたまぜんざい
成人の日 	15 ・ごはん ・すぶた ・だいこんとホタテのサラダ ・うずらたまごとあおなのスープ	16 菅平小3年希望献立 ・むぎごはん ・とりにくのワインソースがけ ・あおなとえのきのあえもの ・こめこコーンポタージュ ・レモンソーダゼリー	17 ・ごはん ・あつあげのにんじんみそがけ ・ふゆやさいとあおだいずのしゃきしゃきあえ ・キムチスープ	18 ・ごはん ・ごもくたまごやき ・はくさいとだいこんのあまずづけ ・ちくぜんに
21 ちいきしょくざいのひ ・はつがげんまいごはん ・いこみこうやどうふ ・いとかんてんとみどりだいこんのサラダ ・かすじる ・りんご 	22 ・むぎごはん ・チキンささみカツ ・かいそうサラダ ・カレー	23 いいはのひ ・ごはん ・ししゃものフリッター ・なめたけあえ ・いなかじる	24 きゅうしょくきねんのひ ・むぎごはん ・くじらのオーロラに ・あさづけ ・じゃがいもとほうれんそうのみそしる	25 ・きりこみコッペパン ・ふゆやさいのベーコンたまごサラダ ・ホワイトシチュー ・ヨーグルトあえ
28 菅平小4年希望献立 ・ごはん ・ひみつのコロッケ ・ツナサラダ ・かきたまじる ・ぽんかん	29 ・ちゅうかふうソフトめん ・おやきふう のざわなまん ・こんにゃくサラダ ・みそラーメンじる	30 ・ごはん ・ちくわのかばやき ・こぎつねサラダ ・いしかりなべ	31 ・ごはん ・あおのりじゃがまめ ・ゆきんこサラダ ・はくさいとにくだんごのしょうがふうみスープ	

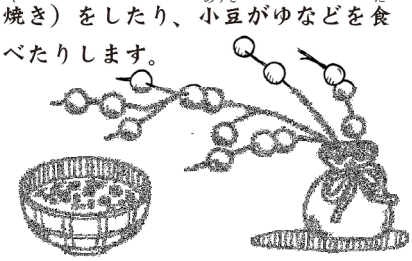
・献立表は、台所等に貼って家庭での食事の参考等にご活用ください。　・都合により献立を変更することがあります。

☆ ぎゅうにゅうが、まいにちつきます。つめたいけどえいようたっぷり！

新メニュー紹介

小正月

1月15日あたりに、小正月を祝う風習が古くからあります。地域によって違いますが、小正月には、繭玉などを飾ったり、左義長（どんど焼き）をしたり、小豆がゆなどを食べたりします。



おやき風　野沢菜まん

材料　１人分(ｇ)

サラダ油	0.9	薄力粉	20
野沢菜	10	ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	1
豚ひき肉	7	三温糖	3
三温糖	0.6	水	20
しょうゆ	1.5	耐熱紙カップ	
片栗粉	0.2		
水	0.2		

☆作り方☆
①野沢菜は５mmくらいに刻みます。
②サラダ油で豚肉を炒めて、①の野沢菜を加え野沢菜あんを作ります。
③薄力粉、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ、三温糖、水でおやきの生地を作ります。
（ホットケーキを作るときの濃度）
④耐熱カップに③を少し入れ、野沢菜あんを入れ、その上から③を加えます。
⑤蒸し器で15～20分蒸します。

かずのこ　かずのこはにしんの卵巣。たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味があります。

黒豆　まめで健康に暮らせますようにという意味が込められています。

田づくり　昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらすという意味。

えび　腰が曲がるまで長生きするようになど、長寿の意味があります。

おせち料理の由来