

# 給食だより 1月号

令和7年1月1日  
株式会社食養の杜とやま

あけましておめでとうございます。

今年もまた子どもたちの元気な声を聞き、元気な顔を見て新しい1年のスタートを切ることができます。今年も寒さに負けず、美味しいごはんを食べて元気に過ごしましょう。今月の目標は「食事のマナーを身に付けましょう」です。



## 今月の目標は「食事のマナーを身に付けましょう」です。

正しい姿勢や挨拶・食べ方・食器具の使い方を知り、食事のマナーについて考えましょう。

食事やおやつの前には  
手洗いをしましょう。



心をこめて「いただきます」とい  
ましょう。



正しい姿勢で食べましょう。

お皿に顔を近づける  
のではなく、食器を  
持って、背中がまっすぐで。  
正しい姿勢で食べる  
ことは、噛む力・歯並び  
にも影響します。



食器やはしを正しく持っ  
て食べましょう。



食べ物を口に  
入れたまま  
話をしない。  
口を閉じて  
食べましょう。



好き嫌いをせず  
残さず食べて、  
「ごちそうさまでした」  
といきましょう。



## 献立紹介

### 材料(4人分)

黒はんぺん...4枚  
牛すじ...4本(100g)  
水...5カップ  
醤油...大さじ1弱  
大根...4切れ(200g)  
こんにゃく...4切れ(160g)  
卵...4個  
早煮昆布...4枚(120g)  
水...11カップ  
削り節...20g  
だし粉・青のり・からし  
...適宜

### 【A】

砂糖...大さじ2  
みりん...大さじ2  
醤油...大さじ4  
酒...大さじ2

レシピ出典:

農林水産省webサイト  
[https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_ryo/uri/search\\_menu/menu/36\\_16\\_shizuoka.html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryo/uri/search_menu/menu/36_16_shizuoka.html)

## 静岡おでん

静岡おでんの特徴

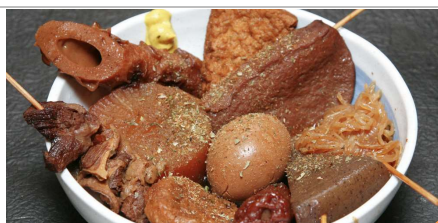
- ①真っ黒なだし汁
- ②黒はんぺん
- ③おでん種を串刺し
- ④青のり・だし粉をかける

①  
牛すじは下ゆです。鍋に牛すじと水5カップを入れて火にかけ、煮立ったらしょうゆ大さじ1弱を入れて1時間ほど煮る。

②  
大きい鍋に水11カップを入れ、沸騰したら削り節を入れだしをとる。こんにゃく・大根は下ゆでし、昆布は結ぶ。卵はかためにゆでる。それぞれに串を刺し、鍋に入れる。

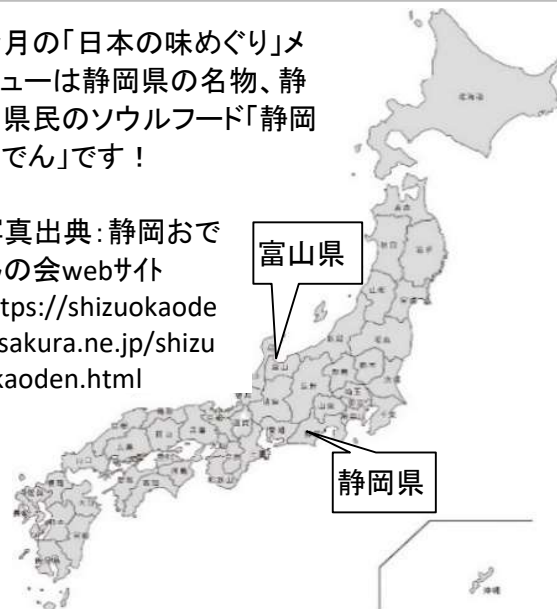
③  
1を煮汁ごと加え、【A】を入れて弱火で2~3時間ほど煮込む。途中で汁が少なくなったら湯をたす。

④  
青のり・だし粉をふりかけ、からしを添える。



今月の「日本の味めぐり」メニューは静岡県の名物、静岡県民のソウルフード「静岡おでん」です！

写真出典: 静岡おでんの会webサイト  
<https://shizuokaoden.sakura.ne.jp/shizuokaoden.html>



静岡おでんは子供のおやつとして駄菓子屋さんでも売られており、お勘定をわかりやすくするためにおでん種を串に刺したとか。富山では見かけない「黒はんぺん」が一番人気のおでん種です。海産物水揚げ量日本一を誇る焼津港を有する静岡県ならではのサバとイワシを使った練り物、つみれのようなものです。



## 今月の目標

# 食事のマナーを身につけましょう!



毎月19日は食育の日。今年度のテーマは「日本の味めぐり」。給食では22日に静岡県の「富士宮焼きそば」を取り入れました。静岡おでんはぜひご家庭でお試ください。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
4	土	星食べよ/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	ソフトサラダ/ジュース
6	月	きなこ餅せんべい/お茶	★ 五分つきごはん・鶏の照り焼き・高野豆腐煮・白菜のお浸し	ぱりんこ/牛乳
7	火	ビスコ/牛乳	★ 青菜ご飯・ホキのごま焼き・かぼちゃサラダ・ゆでブロッコリー	星食べよ/お茶
8	水	白い風船/牛乳	★ 五分つきごはん・豚肉とさつま芋炒め・大根の旨煮・カリフラワーの甘酢和え	ソフトサラダ/牛乳
9	木	ぱりんこ/牛乳	★ 五分つきごはん・サワラの味噌焼き・厚揚げ煮・小松菜のお浸し	アンパンソフトせんべい/豆乳
10	金	ベジたべる/牛乳	★ カレーライス・福神漬け・春雨サラダ・果物	マリービスケット/牛乳
11	土	アンパンソフトせんべい/牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・牛乳	ぼたぼた焼き/ジュース
14	火	ソフトサラダ/牛乳	★ ひじきご飯・オムレツ・フライドポテト・キャベツのお浸し	ぱりんこのり塩味/お茶
15	水	ぼたぼた焼き/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏の塩麴焼き・白和え・野菜ソテー	きなこ餅せんべい/牛乳
16	木	ベジたべる/牛乳	★ 五分つきごはん・メバルの唐揚げ・かぼちゃ煮・かぶのマリネ	サラダうす焼きせんべい/牛乳
17	金	白い風船/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏の海苔焼き・ほうれん草のお浸し・豆腐の味噌汁・果物	星食べよ/牛乳
18	土	ぱりんこ/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	ハッピーターン/ジュース
20	月	アンパンソフトせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏の唐揚げ・さつま芋甘露煮・おかか和え	ソフトサラダ/牛乳
21	火	ぱりんこ/牛乳	★ ゆかりご飯・ホキの磯焼き・里芋の旨煮・コーン和え	きなこ餅せんべい/お茶
22	水	星食べよ/牛乳	★ 五分つきごはん・富士宮焼きそば・豆腐の旨煮・ゆでブロッコリー	ぼたぼた焼き/牛乳
23	木	ビスコ/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のケチャップ焼き・金時豆・ほうれん草のごま和え	サッポロ味噌つぶつぶベジタル/ジュース
24	金	ソフトサラダ/牛乳	★ 五分つきごはん・スズキのカレー焼き・ナムル・えのきのすまし汁・果物	ハッピーターン/牛乳
25	土	ベジたべる/牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・牛乳	きなこ餅せんべい/ジュース
27	月	アンパンソフトせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のゴマ焼き・高野豆腐煮・ゆかり和え	ハーベストセサミ/牛乳
28	火	白い風船/牛乳	★ わかめごはん・赤魚塩麴焼き・五目煮豆・りんごサラダ	星食べよ/お茶
29	水	サッポロ味噌つぶつぶベジタル/牛乳	★ 五分つきごはん・豆腐チャンプルー・大学芋・ツナ和え	ぼたぼた焼き/牛乳
30	木	ポーロ/牛乳	★ 五分つきごはん・鮭塩焼き・なすの味噌和え・かぶのおひたし	ソフトサラダ/牛乳
31	金	ぱりんこ/牛乳	★ 五分つきごはん・コロッケ・ひじき煮・大根の味噌汁・果物	白い風船/牛乳

21日(木)お誕生会 元気野菜入りそふとせん

★が主食です。