

令和5年12月分 中学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の"わ"』

桜井市立学校給食センター

今月の給食目標 バランスよく食事をしよう

みんながそろえば 栄養満点!



寒い季節も元気に過ごすためには、「免疫力」を高めて病気にかけりにくい体作りが大切です。

毎日の食事で「栄養バランス」考えることは難しいように思えますが、その季節の旬の食材を取り入れるだけで、栄養バランスがよくなります!

学校給食は「主食・主菜・副菜・汁物」がそろっています。いろいろな食材をまんべんなく選んで、冬に美味しいお鍋やシチュー、みかん等を味わいましょう♪

【カミカミ】のマークがある献立は、かみごたえのあるおかずです。しっかりか



ふくさい
副菜
やさい かいそう りょうり
野菜・海藻などの料理

ぎゅうにゅう
牛乳・乳製品
にゅうせいひん
MILK

しゅさい
主菜
にく さかな
肉・魚・とうふなどの料理

しるもの
汁物
みそしる、スープなど

くだもの
主食
ごはん、パンなど

1日(金)	
コッペパン	5群
牛乳	2群
フィレオチキン	1群
揚げ油	6群
グリーンサラダ	4群
キャベツ	4群
きゅうり	3群
ブロッコリー	3群
イタリアンドレッシング	6群
コーンポタージュ	1群
鶏肉	4群
ホールコーン	4群
クリームコーン	3群
にんじん	4群
たまねぎ	4群
むき枝豆	1群
白いんげんペースト	1群
マーガリン	5群
小麦粉	1群
無調整豆乳	1群
スープストック	1群
こしょう	1群
ミルメークコーヒー液体(個)	5群
ミルメークコーヒー液体	5群

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)																																																																																																																																																																																																																																																																																				
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>白ごはん</td><td>5群</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>2群</td></tr> <tr><td>チキン南蛮</td><td>1群</td></tr> <tr><td>鶏肉のでんぷん付き</td><td>6群</td></tr> <tr><td>揚げ油</td><td>6群</td></tr> <tr><td>米酢</td><td>5群</td></tr> <tr><td>三温糖</td><td>6群</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>6群</td></tr> <tr><td>ノンエッグタルタルソース(個袋)</td><td>6群</td></tr> <tr><td>ポイルキャベツ</td><td>4群</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>3群</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>3群</td></tr> <tr><td>食塩</td><td>3群</td></tr> <tr><td>田舎汁</td><td>1群</td></tr> <tr><td>ミニ絹揚げ</td><td>5群</td></tr> <tr><td>つきこんにやく</td><td>4群</td></tr> <tr><td>だいこん</td><td>3群</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>3群</td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>4群</td></tr> <tr><td>緑豆もやし</td><td>2群</td></tr> <tr><td>削り節パック</td><td>1群</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>1群</td></tr> </table>	白ごはん	5群	牛乳	2群	チキン南蛮	1群	鶏肉のでんぷん付き	6群	揚げ油	6群	米酢	5群	三温糖	6群	こいくちしょうゆ	6群	ノンエッグタルタルソース(個袋)	6群	ポイルキャベツ	4群	キャベツ	3群	にんじん	3群	食塩	3群	田舎汁	1群	ミニ絹揚げ	5群	つきこんにやく	4群	だいこん	3群	にんじん	3群	青ねぎ	4群	緑豆もやし	2群	削り節パック	1群	みそ	1群	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>麦ごはん</td><td>5群</td></tr> <tr><td>白ごはん</td><td>5群</td></tr> <tr><td>大麦</td><td>2群</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>2群</td></tr> <tr><td>こぎつねごはんの具</td><td>1群</td></tr> <tr><td>鶏ひき肉</td><td>1群</td></tr> <tr><td>カットうす揚げ</td><td>3群</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>4群</td></tr> <tr><td>むき枝豆</td><td>4群</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>4群</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>5群</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>5群</td></tr> <tr><td>本みりん</td><td>5群</td></tr> <tr><td>三温糖</td><td>5群</td></tr> <tr><td>液体こんぶだし</td><td>5群</td></tr> <tr><td>さばのみぞれかけ</td><td>1群</td></tr> <tr><td>さばの切り身</td><td>4群</td></tr> <tr><td>おろし大根</td><td>4群</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>4群</td></tr> <tr><td>ゆずぼん酢しょうゆ</td><td>4群</td></tr> <tr><td>ちゃんこ鍋</td><td>1群</td></tr> <tr><td>冷凍豆腐</td><td>1群</td></tr> <tr><td>肉だんご</td><td>4群</td></tr> <tr><td>はくさい</td><td>4群</td></tr> <tr><td>だいこん</td><td>3群</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>4群</td></tr> <tr><td>緑豆もやし</td><td>4群</td></tr> <tr><td>カットえのきたけ</td><td>4群</td></tr> <tr><td>干しいたけ</td><td>3群</td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>4群</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>4群</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>4群</td></tr> <tr><td>削り節パック</td><td>2群</td></tr> <tr><td>液体こんぶだし</td><td>2群</td></tr> </table>	麦ごはん	5群	白ごはん	5群	大麦	2群	牛乳	2群	こぎつねごはんの具	1群	鶏ひき肉	1群	カットうす揚げ	3群	にんじん	4群	むき枝豆	4群	うすくちしょうゆ	4群	こいくちしょうゆ	5群	料理酒	5群	本みりん	5群	三温糖	5群	液体こんぶだし	5群	さばのみぞれかけ	1群	さばの切り身	4群	おろし大根	4群	しょうが	4群	ゆずぼん酢しょうゆ	4群	ちゃんこ鍋	1群	冷凍豆腐	1群	肉だんご	4群	はくさい	4群	だいこん	3群	にんじん	4群	緑豆もやし	4群	カットえのきたけ	4群	干しいたけ	3群	青ねぎ	4群	うすくちしょうゆ	4群	料理酒	4群	削り節パック	2群	液体こんぶだし	2群	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>食パン(1枚)</td><td>5群</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>2群</td></tr> <tr><td>ピザサンドの具</td><td>1群</td></tr> <tr><td>カットウインナー</td><td>4群</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>3群</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>4群</td></tr> <tr><td>マッシュルーム水煮</td><td>6群</td></tr> <tr><td>炒め油</td><td>2群</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>2群</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>2群</td></tr> <tr><td>スライスチーズ(個袋)</td><td>3群</td></tr> <tr><td>ブロッコリーのフリッター</td><td>5群</td></tr> <tr><td>プロッコリー</td><td>6群</td></tr> <tr><td>てんぷら粉</td><td>6群</td></tr> <tr><td>食塩</td><td>6群</td></tr> <tr><td>揚げ油</td><td>6群</td></tr> <tr><td>ABCスープ</td><td>1群</td></tr> <tr><td>鶏肉</td><td>3群</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>4群</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>3群</td></tr> <tr><td>こまつな</td><td>5群</td></tr> <tr><td>ABCマカロニ</td><td>6群</td></tr> <tr><td>スープストック</td><td>6群</td></tr> <tr><td>食塩</td><td>6群</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>6群</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>6群</td></tr> <tr><td>炒め油</td><td>6群</td></tr> </table>	食パン(1枚)	5群	牛乳	2群	ピザサンドの具	1群	カットウインナー	4群	たまねぎ	3群	にんじん	4群	マッシュルーム水煮	6群	炒め油	2群	トマトケチャップ	2群	こしょう	2群	スライスチーズ(個袋)	3群	ブロッコリーのフリッター	5群	プロッコリー	6群	てんぷら粉	6群	食塩	6群	揚げ油	6群	ABCスープ	1群	鶏肉	3群	にんじん	4群	たまねぎ	3群	こまつな	5群	ABCマカロニ	6群	スープストック	6群	食塩	6群	こしょう	6群	うすくちしょうゆ	6群	炒め油	6群	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>白ごはん</td><td>5群</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>2群</td></tr> <tr><td>ゆず大根</td><td>4群</td></tr> <tr><td>ゆず大根</td><td>4群</td></tr> <tr><td>ほうれん草とひじきの和え物</td><td>3群</td></tr> <tr><td>ほうれん草</td><td>3群</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>4群</td></tr> <tr><td>しそひじき</td><td>2群</td></tr> <tr><td>厚揚げのうま煮</td><td>1群</td></tr> <tr><td>鶏肉</td><td>1群</td></tr> <tr><td>厚揚げ</td><td>3群</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>4群</td></tr> <tr><td>だいこん</td><td>3群</td></tr> <tr><td>チンゲン菜</td><td>4群</td></tr> <tr><td>むき枝豆</td><td>4群</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>4群</td></tr> <tr><td>干しいたけ</td><td>5群</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>5群</td></tr> <tr><td>三温糖</td><td>5群</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>5群</td></tr> <tr><td>液体かつおだし</td><td>5群</td></tr> <tr><td>でんぷん</td><td>5群</td></tr> </table>	白ごはん	5群	牛乳	2群	ゆず大根	4群	ゆず大根	4群	ほうれん草とひじきの和え物	3群	ほうれん草	3群	にんじん	4群	しそひじき	2群	厚揚げのうま煮	1群	鶏肉	1群	厚揚げ	3群	にんじん	4群	だいこん	3群	チンゲン菜	4群	むき枝豆	4群	しょうが	4群	干しいたけ	5群	こいくちしょうゆ	5群	三温糖	5群	料理酒	5群	液体かつおだし	5群	でんぷん	5群	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>コッペパン</td><td>5群</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>2群</td></tr> <tr><td>ミートボールのトマトソース</td><td>1群</td></tr> <tr><td>肉だんご</td><td>6群</td></tr> <tr><td>揚げ油</td><td>3群</td></tr> <tr><td>トマト水煮</td><td>4群</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>4群</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>4群</td></tr> <tr><td>すりおろしにんにく</td><td>4群</td></tr> <tr><td>マッシュルーム水煮</td><td>5群</td></tr> <tr><td>三温糖</td><td>5群</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>5群</td></tr> <tr><td>でんぷん</td><td>5群</td></tr> <tr><td>マッシュポテト</td><td>5群</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>4群</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>4群</td></tr> <tr><td>スープストック</td><td>3群</td></tr> <tr><td>乾燥パセリ</td><td>6群</td></tr> <tr><td>オリーブ油</td><td>6群</td></tr> <tr><td>食塩</td><td>6群</td></tr> <tr><td>サーモンスープ</td><td>1群</td></tr> <tr><td>鮭の角切り</td><td>4群</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>3群</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5群</td></tr> <tr><td>シェルマカロニ</td><td>4群</td></tr> <tr><td>スープストック</td><td>4群</td></tr> <tr><td>カットエリンギ</td><td>4群</td></tr> <tr><td>ソテードオニオン</td><td>4群</td></tr> <tr><td>むき枝豆</td><td>2群</td></tr> <tr><td>生クリーム</td><td>2群</td></tr> <tr><td>調理用牛乳</td><td>2群</td></tr> <tr><td>食塩</td><td>2群</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>2群</td></tr> </table>	コッペパン	5群	牛乳	2群	ミートボールのトマトソース	1群	肉だんご	6群	揚げ油	3群	トマト水煮	4群	トマトケチャップ	4群	たまねぎ	4群	すりおろしにんにく	4群	マッシュルーム水煮	5群	三温糖	5群	うすくちしょうゆ	5群	でんぷん	5群	マッシュポテト	5群	じゃがいも	4群	たまねぎ	4群	スープストック	3群	乾燥パセリ	6群	オリーブ油	6群	食塩	6群	サーモンスープ	1群	鮭の角切り	4群	たまねぎ	3群	にんじん	5群	シェルマカロニ	4群	スープストック	4群	カットエリンギ	4群	ソテードオニオン	4群	むき枝豆	2群	生クリーム	2群	調理用牛乳	2群	食塩	2群	こしょう	2群
白ごはん	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
牛乳	2群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
チキン南蛮	1群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
鶏肉のでんぷん付き	6群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
揚げ油	6群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
米酢	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
三温糖	6群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
こいくちしょうゆ	6群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ノンエッグタルタルソース(個袋)	6群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ポイルキャベツ	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
キャベツ	3群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
にんじん	3群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
食塩	3群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
田舎汁	1群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ミニ絹揚げ	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
つきこんにやく	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
だいこん	3群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
にんじん	3群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
青ねぎ	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑豆もやし	2群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
削り節パック	1群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
みそ	1群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
麦ごはん	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
白ごはん	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
大麦	2群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
牛乳	2群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
こぎつねごはんの具	1群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
鶏ひき肉	1群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
カットうす揚げ	3群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
にんじん	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
むき枝豆	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
うすくちしょうゆ	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
こいくちしょうゆ	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
料理酒	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
本みりん	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
三温糖	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
液体こんぶだし	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
さばのみぞれかけ	1群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
さばの切り身	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
おろし大根	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
しょうが	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ゆずぼん酢しょうゆ	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ちゃんこ鍋	1群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
冷凍豆腐	1群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
肉だんご	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
はくさい	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
だいこん	3群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
にんじん	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑豆もやし	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
カットえのきたけ	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
干しいたけ	3群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
青ねぎ	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
うすくちしょうゆ	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
料理酒	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
削り節パック	2群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
液体こんぶだし	2群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
食パン(1枚)	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
牛乳	2群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ピザサンドの具	1群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
カットウインナー	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
たまねぎ	3群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
にんじん	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
マッシュルーム水煮	6群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
炒め油	2群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
トマトケチャップ	2群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
こしょう	2群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
スライスチーズ(個袋)	3群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ブロッコリーのフリッター	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
プロッコリー	6群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
てんぷら粉	6群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
食塩	6群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
揚げ油	6群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ABCスープ	1群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
鶏肉	3群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
にんじん	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
たまねぎ	3群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
こまつな	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ABCマカロニ	6群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
スープストック	6群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
食塩	6群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
こしょう	6群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
うすくちしょうゆ	6群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
炒め油	6群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
白ごはん	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
牛乳	2群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ゆず大根	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ゆず大根	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ほうれん草とひじきの和え物	3群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ほうれん草	3群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
にんじん	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
しそひじき	2群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
厚揚げのうま煮	1群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
鶏肉	1群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
厚揚げ	3群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
にんじん	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
だいこん	3群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
チンゲン菜	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
むき枝豆	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
しょうが	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
干しいたけ	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
こいくちしょうゆ	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
三温糖	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
料理酒	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
液体かつおだし	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
でんぷん	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
コッペパン	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
牛乳	2群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ミートボールのトマトソース	1群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
肉だんご	6群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
揚げ油	3群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
トマト水煮	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
トマトケチャップ	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
たまねぎ	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
すりおろしにんにく	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
マッシュルーム水煮	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
三温糖	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
うすくちしょうゆ	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
でんぷん	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
マッシュポテト	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
じゃがいも	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
たまねぎ	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
スープストック	3群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
乾燥パセリ	6群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
オリーブ油	6群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
食塩	6群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
サーモンスープ	1群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
鮭の角切り	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
たまねぎ	3群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
にんじん	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
シェルマカロニ	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
スープストック	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
カットエリンギ	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ソテードオニオン	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
むき枝豆	2群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
生クリーム	2群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
調理用牛乳	2群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
食塩	2群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
こしょう	2群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>白ごはん</td><td>5群</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>2群</td></tr> <tr><td>ホキのゆずあんかけ</td><td>1群</td></tr> <tr><td>ホキのでんぷん付き</td><td>6群</td></tr> <tr><td>揚げ油</td><td>4群</td></tr> <tr><td>ゆず果汁</td><td>4群</td></tr> <tr><td>料理酒</td><td>5群</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>5群</td></tr> <tr><td>三温糖</td><td>5群</td></tr> <tr><td>米酢</td><td>5群</td></tr> <tr><td>でんぷん</td><td>5群</td></tr> <tr><td>切干大根の煮物</td><td>4群</td></tr> <tr><td>切干大根</td><td>3群</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>1群</td></tr> <tr><td>カットうす揚げ</td><td>5群</td></tr> <tr><td>三温糖</td><td>5群</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>5群</td></tr> <tr><td>本みりん</td><td>5群</td></tr> <tr><td>液体こんぶだし</td><td>5群</td></tr> <tr><td>三菜汁</td><td>5群</td></tr> <tr><td>そうめんのふし</td><td>3群</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>1群</td></tr> <tr><td>カットうす揚げ</td><td>3群</td></tr> <tr><td>こまつな</td><td>3群</td></tr> <tr><td>しゅんぎく</td><td>3群</td></tr> <tr><td>みずな</td><td>4群</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>2群</td></tr> <tr><td>削り節パック</td><td>1群</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>1群</td></tr> <tr><td>白みそ</td><td>1群</td></tr> </table>	白ごはん	5群	牛乳	2群	ホキのゆずあんかけ	1群	ホキのでんぷん付き	6群	揚げ油	4群	ゆず果汁	4群	料理酒	5群	こいくちしょうゆ	5群	三温糖	5群	米酢	5群	でんぷん	5群	切干大根の煮物	4群	切干大根	3群	にんじん	1群	カットうす揚げ	5群	三温糖	5群	こいくちしょうゆ	5群	本みりん	5群	液体こんぶだし	5群	三菜汁	5群	そうめんのふし	3群	にんじん	1群	カットうす揚げ	3群	こまつな	3群	しゅんぎく	3群	みずな	4群	しょうが	2群	削り節パック	1群	みそ	1群	白みそ	1群	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>白ごはん</td><td>5群</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>2群</td></tr> <tr><td>キャベツミンチカツ</td><td>1群</td></tr> <tr><td>キャベツミンチカツ</td><td>6群</td></tr> <tr><td>揚げ油</td><td>6群</td></tr> <tr><td>うのはな</td><td>1群</td></tr> <tr><td>乾燥おから</td><td>1群</td></tr> <tr><td>鶏ひき肉</td><td>3群</td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>5群</td></tr> <tr><td>きざみこんにやく</td><td>3群</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>3群</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>5群</td></tr> <tr><td>三温糖</td><td>5群</td></tr> <tr><td>液体こんぶだし</td><td>5群</td></tr> <tr><td>飛鳥汁</td><td>1群</td></tr> <tr><td>鶏肉</td><td>1群</td></tr> <tr><td>冷凍豆腐</td><td>1群</td></tr> <tr><td>カットうす揚げ</td><td>4群</td></tr> <tr><td>はくさい</td><td>4群</td></tr> <tr><td>だいこん</td><td>4群</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>3群</td></tr> <tr><td>カットしめじ</td><td>4群</td></tr> <tr><td>ささがきごぼう</td><td>3群</td></tr> <tr><td>青ねぎ</td><td>4群</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>1群</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>2群</td></tr> <tr><td>調理用牛乳</td><td>2群</td></tr> <tr><td>削り節パック</td><td>2群</td></tr> </table>	白ごはん	5群	牛乳	2群	キャベツミンチカツ	1群	キャベツミンチカツ	6群	揚げ油	6群	うのはな	1群	乾燥おから	1群	鶏ひき肉	3群	青ねぎ	5群	きざみこんにやく	3群	にんじん	3群	こいくちしょうゆ	5群	三温糖	5群	液体こんぶだし	5群	飛鳥汁	1群	鶏肉	1群	冷凍豆腐	1群	カットうす揚げ	4群	はくさい	4群	だいこん	4群	にんじん	3群	カットしめじ	4群	ささがきごぼう	3群	青ねぎ	4群	しょうが	1群	みそ	2群	調理用牛乳	2群	削り節パック	2群	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>コッペパン</td><td>5群</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>2群</td></tr> <tr><td>はるまき</td><td>5群</td></tr> <tr><td>はるまき</td><td>6群</td></tr> <tr><td>揚げ油</td><td>6群</td></tr> <tr><td>中華サラダ</td><td>1群</td></tr> <tr><td>糸かまぼこ</td><td>5群</td></tr> <tr><td>緑豆はるさめ</td><td>3群</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>3群</td></tr> <tr><td>チンゲン菜</td><td>3群</td></tr> <tr><td>米酢</td><td>5群</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>5群</td></tr> <tr><td>三温糖</td><td>6群</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>6群</td></tr> <tr><td>おこげ(個袋)</td><td>5群</td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>1群</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>3群</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>4群</td></tr> <tr><td>緑豆もやし</td><td>4群</td></tr> <tr><td>にら</td><td>3群</td></tr> <tr><td>カットわかめ</td><td>2群</td></tr> <tr><td>干しいたけ</td><td>4群</td></tr> <tr><td>中華スープの素</td><td>4群</td></tr> <tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>4群</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>4群</td></tr> <tr><td>でんぷん</td><td>5群</td></tr> </table>	コッペパン	5群	牛乳	2群	はるまき	5群	はるまき	6群	揚げ油	6群	中華サラダ	1群	糸かまぼこ	5群	緑豆はるさめ	3群	にんじん	3群	チンゲン菜	3群	米酢	5群	うすくちしょうゆ	5群	三温糖	6群	ごま油	6群	おこげ(個袋)	5群	豚肉	1群	にんじん	3群	たまねぎ	4群	緑豆もやし	4群	にら	3群	カットわかめ	2群	干しいたけ	4群	中華スープの素	4群	うすくちしょうゆ	4群	こしょう	4群	でんぷん	5群	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>白ごはん</td><td>5群</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>2群</td></tr> <tr><td>しのだ煮</td><td>1群</td></tr> <tr><td>しのだ煮</td><td>1群</td></tr> <tr><td>根菜きんぴら</td><td>4群</td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>3群</td></tr> <tr><td>ささがきごぼう</td><td>6群</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5群</td></tr> <tr><td>れんこん</td><td>4群</td></tr> <tr><td>白いりごま</td><td>6群</td></tr> <tr><td>三温糖</td><td>5群</td></tr> <tr><td>こいくちしょうゆ</td><td>5群</td></tr> <tr><td>本みりん</td><td>6群</td></tr> <tr><td>炒め油</td><td>6群</td></tr> <tr><td>ちくわ(kg)</td><td>1群</td></tr> <tr><td>だいこんのみそ汁</td><td>4群</td></tr> <tr><td>だいこん</td><td>4群</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>3群</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>4群</td></tr> <tr><td>カットうす揚げ</td><td>1群</td></tr> <tr><td>冷凍豆腐</td><td>1群</td></tr> <tr><td>カットわかめ</td><td>2群</td></tr> <tr><td>削り節パック</td><td>2群</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>1群</td></tr> <tr><td>白みそ</td><td>1群</td></tr> </table>	白ごはん	5群	牛乳	2群	しのだ煮	1群	しのだ煮	1群	根菜きんぴら	4群	豚肉	3群	ささがきごぼう	6群	にんじん	5群	れんこん	4群	白いりごま	6群	三温糖	5群	こいくちしょうゆ	5群	本みりん	6群	炒め油	6群	ちくわ(kg)	1群	だいこんのみそ汁	4群	だいこん	4群	たまねぎ	3群	にんじん	4群	カットうす揚げ	1群	冷凍豆腐	1群	カットわかめ	2群	削り節パック	2群	みそ	1群	白みそ	1群	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>コッペパン</td><td>5群</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>2群</td></tr> <tr><td>ツリー型ハンバーグケチャップソース</td><td>1群</td></tr> <tr><td>ツリー型ハンバーグ</td><td>5群</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>5群</td></tr> <tr><td>三温糖</td><td>5群</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>5群</td></tr> <tr><td>カラフルサラダ</td><td>3群</td></tr> <tr><td>カットブロッコリー</td><td>4群</td></tr> <tr><td>カットカリフラワー</td><td>3群</td></tr> <tr><td>赤ピーマン</td><td>3群</td></tr> <tr><td>黄ピーマン</td><td>3群</td></tr> <tr><td>たまねぎドレッシング</td><td>6群</td></tr> <tr><td>ニョッキのクリーム煮</td><td>5群</td></tr> <tr><td>かぼちゃニョッキ</td><td>1群</td></tr> <tr><td>鶏肉</td><td>3群</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>4群</td></tr> <tr><td>ホールコーン</td><td>4群</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>4群</td></tr> <tr><td>スープストック</td><td>2群</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>2群</td></tr> <tr><td>生クリーム</td><td>5群</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>6群</td></tr> <tr><td>マーガリン</td><td>6群</td></tr> <tr><td>食塩</td><td>6群</td></tr> <tr><td>クリスマスケーキ(直送)</td><td>5群</td></tr> <tr><td>チョコレートケーキ</td><td>5群</td></tr> </table>	コッペパン	5群	牛乳	2群	ツリー型ハンバーグケチャップソース	1群	ツリー型ハンバーグ	5群	トマトケチャップ	5群	三温糖	5群	ウスターソース	5群	カラフルサラダ	3群	カットブロッコリー	4群	カットカリフラワー	3群	赤ピーマン	3群	黄ピーマン	3群	たまねぎドレッシング	6群	ニョッキのクリーム煮	5群	かぼちゃニョッキ	1群	鶏肉	3群	にんじん	4群	ホールコーン	4群	たまねぎ	4群	スープストック	2群	こしょう	2群	生クリーム	5群	小麦粉	6群	マーガリン	6群	食塩	6群	クリスマスケーキ(直送)	5群	チョコレートケーキ	5群				
白ごはん	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
牛乳	2群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ホキのゆずあんかけ	1群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ホキのでんぷん付き	6群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
揚げ油	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ゆず果汁	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
料理酒	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
こいくちしょうゆ	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
三温糖	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
米酢	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
でんぷん	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
切干大根の煮物	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
切干大根	3群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
にんじん	1群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
カットうす揚げ	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
三温糖	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
こいくちしょうゆ	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
本みりん	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
液体こんぶだし	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
三菜汁	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
そうめんのふし	3群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
にんじん	1群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
カットうす揚げ	3群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
こまつな	3群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
しゅんぎく	3群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
みずな	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
しょうが	2群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
削り節パック	1群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
みそ	1群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
白みそ	1群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
白ごはん	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
牛乳	2群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
キャベツミンチカツ	1群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
キャベツミンチカツ	6群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
揚げ油	6群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
うのはな	1群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
乾燥おから	1群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
鶏ひき肉	3群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
青ねぎ	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
きざみこんにやく	3群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
にんじん	3群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
こいくちしょうゆ	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
三温糖	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
液体こんぶだし	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
飛鳥汁	1群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
鶏肉	1群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
冷凍豆腐	1群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
カットうす揚げ	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
はくさい	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
だいこん	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
にんじん	3群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
カットしめじ	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ささがきごぼう	3群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
青ねぎ	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
しょうが	1群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
みそ	2群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
調理用牛乳	2群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
削り節パック	2群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
コッペパン	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
牛乳	2群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
はるまき	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
はるまき	6群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
揚げ油	6群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
中華サラダ	1群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
糸かまぼこ	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑豆はるさめ	3群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
にんじん	3群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
チンゲン菜	3群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
米酢	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
うすくちしょうゆ	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
三温糖	6群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ごま油	6群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
おこげ(個袋)	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
豚肉	1群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
にんじん	3群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
たまねぎ	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑豆もやし	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
にら	3群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
カットわかめ	2群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
干しいたけ	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
中華スープの素	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
うすくちしょうゆ	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
こしょう	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
でんぷん	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
白ごはん	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
牛乳	2群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
しのだ煮	1群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
しのだ煮	1群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
根菜きんぴら	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
豚肉	3群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ささがきごぼう	6群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
にんじん	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
れんこん	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
白いりごま	6群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
三温糖	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
こいくちしょうゆ	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
本みりん	6群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
炒め油	6群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ちくわ(kg)	1群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
だいこんのみそ汁	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
だいこん	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
たまねぎ	3群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
にんじん	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
カットうす揚げ	1群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
冷凍豆腐	1群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
カットわかめ	2群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
削り節パック	2群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
みそ	1群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
白みそ	1群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
コッペパン	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
牛乳	2群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ツリー型ハンバーグケチャップソース	1群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ツリー型ハンバーグ	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
トマトケチャップ	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
三温糖	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ウスターソース	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
カラフルサラダ	3群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
カットブロッコリー	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
カットカリフラワー	3群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤ピーマン	3群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄ピーマン	3群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
たまねぎドレッシング	6群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ニョッキのクリーム煮	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
かぼちゃニョッキ	1群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
鶏肉	3群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
にんじん	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ホールコーン	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
たまねぎ	4群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
スープストック	2群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
こしょう	2群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
生クリーム	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
小麦粉	6群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
マーガリン	6群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
食塩	6群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
クリスマスケーキ(直送)	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							
チョコレートケーキ	5群																																																																																																																																																																																																																																																																																							

18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	平均栄養摂取量
白ごはん 5群 牛乳 2群 厚焼きたまご 1群 豚じゃが 1群 豚肉 15群 じゃがいも 3群 にんじん 4群 たまねぎ 15群 糸こんにゃく 6群 炒め油 5群 こいくちしょうゆ 1群 うすくちしょうゆ 4群 三温糖 3群 料理酒 1群 本みりん 2群 しそこんぶふりかけ(緊急用) 5群 しそこんぶふりかけ(個袋)	白ごはん 5群 ジョア 2群 揚げごぼうのごまだれかけ 4群 ごぼう 5群 でんぶん 6群 揚げ油 6群 白いりごま 5群 こいくちしょうゆ 5群 三温糖 1群 酢みそ和え 1群 糸かまぼこ 4群 キャベツ 3群 チンゲン菜 3群 にんじん 4群 米酢 5群 三温糖 1群 うすくちしょうゆ 5群 白みそ 1群 カレーうどん 5群 うどん麺 1群 鶏肉 1群 カットうす揚げ 4群 カットしめじ 3群 にんじん 4群 たまねぎ 3群 青ねぎ 3群 カレールウ1 3群 カレールウ2 3群 本みりん 3群 こいくちしょうゆ 3群 液体こんぶだし	コッパン 5群 牛乳 2群 チキンナゲット 1群 チキンナゲット 6群 揚げ油 6群 ツナサラダ 1群 まぐろフレーク水煮 4群 キャベツ 3群 にんじん 4群 ホールコーン 4群 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 6群 ポトフ 5群 じゃがいも 4群 たまねぎ 3群 にんじん 4群 だいこん 4群 むき枝豆 4群 ミニウインナー 1群 うすくちしょうゆ 4群 こしょう 3群 スープストック 1群 メーブルジャム(緊急用) 5群 メーブルジャム(個袋)	白ごはん 5群 牛乳 2群 からあげ 1群 鶏肉 5群 三温糖 4群 こいくちしょうゆ 5群 料理酒 4群 しょうが 5群 でんぶん 6群 揚げ油 6群 はくさいの香味和え 4群 はくさい 3群 にんじん 4群 ゆず果汁 4群 こいくちしょうゆ 1群 本みりん 4群 糸かまぼこ 1群 かぶのみそ汁 4群 かぶ 4群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 カットうす揚げ 1群 冷凍豆腐 1群 カットわかめ 2群 削り節パック 2群 みそ 1群 白みそ 1群	栄養価 中学校 エネルギー 810kcal たんぱく質 30.3g 脂質 摂取エネルギーの30.9% 6つの基礎食品群 1群 たんぱく質 骨や筋肉、血液などを作ります 2群 カルシウム 丈夫な骨をつくれます 3群 ビタミンA 体の調子をとのえ、皮膚や粘膜を健康に保ちます 4群 ビタミンC 体の調子をとのえ、体の抵抗力を高めます 5群 炭水化物 エネルギー源になります 6群 脂肪 エネルギー源になります

12月給食たより

いよいよ2023年も残り1ヵ月となりました。今年皆さんにとって、どんな1年だったでしょうか？学校給食センターでは、新しい献立に挑戦し、好評だったものもあれば、改良が必要なものもありました。来年はもっとおいしい給食を皆さんに届けられるように、1年の反省と新年の目標を立てていきたいと思えます。

年末年始は、行事がたくさんありますので、「手洗い・うがい」で元気に過ごせるよう、体調管理に気を付けましょう！

寒さに負けず、しっかり手を洗おう！

正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのばすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ おやゆび、親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

今年登場した新献立

揚げパン
少し小ぶりですが、桜井市の給食センターでは初めての試みでした。次はきな粉味が登場するかも！

ガバオライス と タコライス
ごはんが進む、野菜を使ったメニューです。「おいしかったよ！」の声を多くいただきました！

ご存じですか？ 年末年始の行事食

日本には四季折々の行事食があり、それによつて行事食が異なります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によつてもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

冬至 (12/22 ごろ)
かぼちゃ料理・小豆料理
かぼちゃや小豆を食べると邪気を払う。ゆず湯に入ると身を清める風習もある。

大晦日 (12/31)
年越しそば
そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる(諸説あり)。

正月 (1/1~)
おせち料理
新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

お雑煮
もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。

お屠蘇
酒やみりんを漢方薬の「屠蘇散」を浸したものを、長寿を願い、若い人から順に飲む。

鏡開き (1/11)
お汁粉
歳神様に供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。

人日の節句 (1/7)
七草がゆ
7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

小正月 (1/15)
小豆がゆ
邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆい」を行う所もある。

二十日正月 (1/20)
あられ炊き
歳神様が帰る日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくくるといわれる。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」ともいう。

☆飛鳥汁は奈良県の郷土料理です☆

飛鳥汁

材料(4人分) 一食分 122Kcal

鶏肉・・・80g	だいこん・・・40g	しょうが・・・ひとかけ	青ねぎ・・・2本
木綿とうふ・・・120g	にんじん・・・21g	みそ・・・40g	
うすあげ・・・12g	しめじ・・・20g	牛乳・・・80cc	
はくさい・・・100g	ささがきごぼう・・・20g	削り節・・・12g	

作り方

- ① 鶏肉は細切れ、とうふはサイコロ切り、はくさい、うすあげは短冊切り、だいこんとにんじんは3mmのいちよう切り、青ねぎは小口切り、しょうがはすりおろし、しめじは石突を落としてほぐしておく。
- ② 削り節でだし汁を取り、硬い野菜から煮ていき、うすあげやとうふを加える。
- ③ ②にみそを溶き入れ、牛乳、しょうが、青ねぎを加えて仕上げる。