



# 給食たより 1月



筑波大学附属視覚特別支援学校

## あけましておめでとうございます

本年も、どうぞよろしくお願い申し上げます。年末年始は、いかがでしたか？お正月は日本の大切な伝統行事です。お節料理もその一つ。地域や家庭によって異なるのも、また面白いですね。みなさんのお家では、どんなおせち料理で、またどんなお雑煮でしたか？今年もみなさんにとって、素晴らしい一年となりますように。

### 「割らないで開く」 鏡もち



1月11日は、鏡開きです。この日は、正月に供えていた鏡もちを木づちなどで割ってから食べます。ただし、「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を昔から使っています。鏡開きのもちは、お汁粉やお雑煮にして食べます。私は、よく祖母がおもちを揚げて、おかきにしてくれました。お醤油の香ばしさが大好きでした。給食では、汁として、関東風のお雑煮を出します。



### 偏っていませんか？ 栄養バランス

たくさんとりま とりま注意

クリスマスやお正月、イベントが多くある冬休みは、食生活が乱れがちです。朝食を欠食しない、給食をしっかりと食べるなどのことを心掛け、三学期も元気に過ごしましょう！

昨年12/16に幼稚部さんと附属久里浜特別支援まで餅つき体験に行ってきました。もちつきには、なんと！本物のお相撲さんが登場！幼稚部の皆さん、久里浜のお友達、お相撲さん、みんなで力強くついたおもちも、とてもおいしかったですね！



## 冬が旬の青菜を食べよう！

ほうれん草をはじめ、小松菜や水菜、春菊などは、どれも冬が旬です。旬の野菜は、栄養価も高く、たくさん出回るため、スーパーなどで、安く買うこともできます。特にほうれん草は、夏に収穫するものと冬に収穫するものとは、ビタミンCの量が3倍も違います。栄養価が高い旬の青菜をたくさん給食でも出すので、皆さんぜひ召し上がれ！

## 1月の献立



※献立は、食材等の都合により変更する場合があります。

日	曜	献立	日	献立	
11	水	菜めし ブリの照り焼き かぶの浅漬け ポテトサラダ 関東風雑煮 プラマンジェ 黄桃ソース	19	木	じゃこ高菜ご飯 メカジキの幽庵焼き ひじきの煮物 具だくさんみそ汁 黒蜜きなこプリン
12	木	ご飯 油淋鶏 小松菜とコーンのサラダ かきたま汁 チョコプリン	20	金	ご飯 麻婆豆腐 もやしと搾菜の和え物 中華風スープ 杏仁豆腐
13	金	ミートドリア ゆで卵 ブロッコリーのおかか和え ジュリエンヌスープ りんご/牛乳	26	木	ご飯 蓮根のはさみ揚げ じゃこサラダ みそ汁 ブルーベリーババロア
16	月	ご飯 豚肉の味噌漬け焼き キャベツと胡瓜の胡麻和え すまし汁 ミルクティープリン	27	金	あんかけ醤油ラーメン 揚げ餃子 海藻サラダ 牛乳
17	火	ご飯 たらの煮つけ 白菜と春菊のサラダ 豚汁 カップヨーグルト	30	月	ご飯 鯖の竜田揚げ ほうれん草のサラダ ちゃんこ鍋風汁 クリームチーズゼリー
18	水	白ごまタンタン風うどん <b>NEW</b> じゃが芋のそぼろあんかけ ほうれん草の磯辺和え 牛乳/いちご	31	火	ご飯 チキンソテー おろしソース 10品目サラダ みそ汁 ココナッツミルクゼリー

### ※給食のない日※

1月23日～25日 幼稚部・小学部 交流学习・家庭学習  
1月23日～27日 中学部 家庭学習

中華風甘酢がけの唐揚げ（1/12献立）  
油淋鶏（ユーリンチー）



材料（4人分）

- ・鶏もも肉 4枚
- ・酒 大2
- ・塩/胡椒 少々
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量
- ・長ネギ 10cm
- ・すりおろしニンニク 1/2かけ
- ・すりおろし生姜 1/2かけ
- ・酢 大2
- ・醤油 大2
- ・砂糖 大1
- ・ごま油 小2
- ・はちみつ 小1

付け合わせ もやし、人参、水菜など

作り方

- 1.鶏もも肉に、下味をつける。
  - 2.タレを作る。長ネギは粗みじん切り、にんにく、生姜はすりおろすし、すべての調味料を合わせてタレにする。
  - 3.鶏もも肉の水分を軽くふき取り、片栗粉をまぶし、180℃の油で5,6分揚げる。
  - 4.揚げたての鶏肉に、タレをかけて完成。
- ※もやしや千切りの人参、水菜などをさっと茹で、付け合わせにすると相性がよい。

小魚をサラダでも！（1/26献立）

じゃこサラダ



材料（4人分）

- ・キャベツ 2枚
- ・胡瓜 1/2本
- ・水菜 1束
- ・大根 50g
- ・じゃこ 30g
- ・醤油 大1
- ・酢 小2
- ・ごま油 小1
- ・白すりごま 小1/2

作り方

- 1.キャベツ、胡瓜、大根は千切りにする。
- 2.水菜は3cm長さに切り、さっと茹でる。
- 3.じゃこはフライパンで乾煎りし、調味料と合わせる。
- 4.野菜を混ぜ合わせ、じゃこドレッシングをかける。

☆じゃこ以外にしらす干しでも、おいしくいただけます！  
どの学年にも人気のあるサラダの一つです。  
季節に応じて、野菜に変化をつけて給食では提供していません。