

MEAL NEWS

H27-7

【11月16日～12月4日の実施献立】

正月料理

- ・ 祝い肴三種・絵馬蒲鉾・伊達巻
- ・ 鰯柚庵焼き
- ・ 紅白なます・栗きんとん
- ・ 筑前煮
- ・ 赤飯
- ・ 江戸前雑煮

江戸前雑煮には
学校で穫れた大根
を使用しました



栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
679kcal	32.5g	12.8g	3.8g

今回の食育では、お正月のおせち料理の構成やいわれについてお話をしました。おせち料理は、お屠蘇、祝い肴、雑煮、煮しめで構成されます。めでたさを重ねる事を願い、重箱に詰めて重ねます。お正月におせち料理を食べる家庭も少なくなっているようですが、家族の幸せを願う縁起物のお料理です。お正月の風習を大切に受け継いでいきたいですね。

◆祝い肴三種とは

お正月のお祝いに欠かせない三種類の料理で、この祝い肴とお餅があれば最低限のお正月のお祝いは出来るといわれています。

田作り

「五万米（ごまめ）」
の文字をあて、
五穀豊穡の願いを込めて



数の子

子宝と子孫繁栄を祈る
ニシンの卵なので
「二親健在」にも通じる



黒豆

まめ（勤勉）に働き
まめ（丈夫で元気）に
暮らせるように



※関西では黒豆に代わって「たたきごぼう」

◆縁起のよいおせち料理・食材

きんとん

「金団」と書き
財宝という意味
金銀財宝



伊達巻

文書などの巻物に見立てて
読み書きがしっかりとできるように
文化発展



ごぼう

根付く野菜であること
から家の土台が
しっかりとするように



れんこん

たくさんの穴があいている
事から、先が見える、
見通しが良い



◆次回献立（1月15日～1月30日実施予定） 予定の詳細は裏面をご覧ください

北陸地方の郷土料理

- ・ 治部煮
- ・ お酢わい・鯖のへしこ
- ・ とろろ昆布おにぎり・みそかんぱ
- ・ 打ち豆汁
- ・ でっちようかん

メニュー内容は変更になる場合があります。

食品群別使用食材

1群	鶏肉 鯖 大豆 こしあん 油揚げ
2群	とろろ昆布 寒天 ひじき
3群	小松菜 人参 万能葱
4群	大根 椎茸 ズイキ 梅干
5群	米 里芋 麩 小麦粉 酒 砂糖
6群	ごま