



今月の献立



年末年始に行事食を食べる意味

特別な日に食べる昔から受け継がれる食事が行事食です

大みそかの年越しそばは一年の最後の日に「細く長く」健康で長生きできるようにという縁起を担いで食べます。

正月のおせち料理は新しく始まる一年を元気に過ごせるように食べます。お重や料理のひとつひとつにいろいろな願いが込められています。おせちはめでたさを重ねるという意味合いで重箱に詰めます。代表的なおせちの意味は…

- 黒豆＝マメに働けるように邪気を払い無病息災を願う
- 数の子＝卵の数が多いので五穀豊穡・子孫繁栄を願う
- かまぼこ＝紅白の色が縁起が良い
- 酢蓮＝穴の開いた蓮根は将来の見通しがきくという縁起担ぎ
- 昆布巻き＝喜ぶ（よろこぶ）の語呂合わせ
- きんとん＝金色の団子の意味で金銀財宝で金運を願う
- チョロギ＝長老木などの語呂合わせで長寿を願う



月

火

6

7

13

14

20

21

水

木

金

1

2

3

8

9

10

15

16

17

22

23

いか焼きそば・牛乳

ごはん
コースとんかつ
鮭の粕汁
みかん
牛乳

ごはん
ポーク焼売
きりたんぼ鍋
柴漬け
牛乳

鮭わかめごはん
鶏手羽元の甘辛煮
大豆もやしナムル
きのこ汁
ショア

ごはん
ホキのフライ
チンジャオロースー
ワンタンスープ
牛乳

ごはん
ホッケの塩焼き
若芽とえのきのポン酢和え
豚汁
牛乳

五穀米ごはん
アジフライ
人参しりしりのっぺ汁
牛乳

カレー南蛮うどん・そば
中華くらげ
牛乳

コッペパン
チキンナゲット
スパゲティサラダ
人参クリームスープ
牛乳

舞茸の炊き込みご飯
豚と白菜の黒酢炒め
だし巻玉子
しじみ汁
牛乳

ハヤシライス
ツナサラダ
牛乳

ごはん
子持ちししゃもフライ
ひじきと蓮根の炒め煮
木耳と卵のスープ
牛乳

五目中華丼
フルーツ杏仁
牛乳

なめこと卵のあんかけ
うどん・そば
海老かつ
春雨サラダ
牛乳

ホットドッグ
(パン・フランクフルト)
ポテトサラダ
もち麦ミネストローネ
牛乳

Xmas 献立

土浦市ご当地グルメ
ツェッペリンカレー
キャベツサラダ
牛乳

Merry Xmas
メリクリ

酒を絞った粕で作る粕汁は身体がぽかぽか温まります

秋田県の郷土料理のきりたんぼはご飯を半殺し(潰す)にして杉の棒に巻き、焼いて作ります。今日は比内鶏のだしのきいたきりたんぼ鍋です!

くらげは95%以上水分で大した栄養はありません

人参しりしりは沖縄の郷土料理です。しりしりは沖縄の方言で千切りの意味です

片栗粉で料理にとろみをつけるのは冷めにくくするのも理由のひとつです

しじみなどの二枚貝は冷凍してから料理すると旨み成分と栄養も増えておいしさUP!

ツェッペリンは漢字で柳葉魚と書きます

今日使用する蓮根は3年生の矢口龍朗くんが育てた蓮根です!

大豆もやしに含まれるアスパラギン酸は疲労の回復が期待できます