



# 1月 きゅうしょくだより

【問い合わせ】  
みんなのくりんキッチン  
東調理場  
☎ 042-527-2160

## あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



今年はうま年!



うまのように野菜を  
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして  
きれいに食べよう!



よく味わってうま味  
を感じよう!

## お年玉はもちだった!?



お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多い時期ですね。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。ももとは、お正月の「歳神様(年神様)」にお供えした「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。



### 1月11日は鏡開き

鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするために、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。

出典: 学校給食 2026年12月号(全国学校給食協会)

## おうちでつくろう! 給食レシピ



このコーナーでは、毎月給食を提供する料理のレシピを紹介していきます。魚料理、豆を使用した料理、海藻・野菜を使用した料理の中でご家庭でも作りやすいレシピをご紹介します。ぜひお子さんと一緒に作ってみてください。今回は魚を使った料理です。

### 材料 (4人分)

|          |             |
|----------|-------------|
| 鮭        | 1.5cm角(70g) |
| しょうが     | 少々          |
| にんじん     | 1/5本        |
| だいこん     | 1/10本       |
| じゃがいも    | 1個          |
| ほうれん草    | 2株          |
| こんにゃく    | 1/3枚        |
| みそ       | 大さじ2        |
| みりん      | 小さじ1        |
| 酒        | 小さじ1        |
| かつお節     | 15g         |
| だし昆布     | 2cm(0.5g)   |
| こいくちしょうゆ | 小さじ1/4      |
| 酒かす      | 8g          |
| 水        | 520g        |

### 1月22日のメニュー <石狩汁>

※ 北海道の郷土料理です。

### 作り方

- しょうがは、みじん切りにする。  
にんじん、だいこん、じゃがいもはいちょう切りにする。  
ほうれん草は2cmカット、こんにゃくは色紙切りにする。
- かつお節とだし昆布で、だし汁をとる。
- ほうれん草、こんにゃくは茹でておく。
- だし汁に、だいこん、にんじんを入れて煮る。
- こんにゃく、じゃがいもを入れてさらに煮込む。
- 酒、みそ、酒かすを入れ沸騰させないように煮る。
- 鮭は鍋に入れる直前に湯通しする。しょうゆ、みりん、しょうがを加えて味を調え、ほうれん草を入れて出来上がり。



### 図書給食

今年度も図書は中央図書館  
児童青少年サービス係に推  
薦してもらっています。

### 『魔女の宅急便』

作:角野 栄子 福音館書店

「ひとり立ち」するためにはじめての街にやってきた13歳の魔女キキと相棒の黒猫ジジ。彼女が懸命に考えて自立するために始めた仕事は、ほうきで空を飛んで荷物を届ける宅急便屋さんでした。ミスしておちこんだりしながらも元気に生きるキキは荷物を運びながら大事なことを発見していきます。相棒の黒猫ジジと喜び悲しみを共にしながら、町の人に受け入れられるようになるまでの1年をさわやかに描いた物語。給食では本の中から「肉だんごのトマトスープ」を提供します。

引用: 福音館書店

### Let's try to use English! の答え

こまつな→komatsuna キャベツ→cabbage うど→udo だいこん→Japanese white radish  
ねぎ→green onion はくさい→Chinese cabbage

立川市ホームページ内

東調理場 中学校給食の献立



と検索!



こちらからもホーム  
ページがご覧いた  
できます。