

# 4月行事食(入学祝い)



## ちらしずし

牛乳

すまし汁

鶏のから揚げ

ゼリー

## ちらしずし

※ 分量は給食で提供する 小学生中学年4人分量

※ 分量は給食で提供する 小学生中学年4人分量

材 料	分量 (4人分)	作 り 方	
○ かために炊いた ご飯	2合	① (乾)しいたけは、水で戻す。 ② にんじん、たけのこ、(乾)しいたけは、せん切りにし、 ごぼうはさがきにする。 ③ ②の野菜を、Aで炊く(水の分量は、材料がかぶるくらいの 量にする)。 ④ Bで合わせ酢をつくり、かために炊いたご飯と混ぜ、寿司飯 をつくる。 ⑤ ③と④を混ぜ合わせる。	
○ にんじん	40g		
○ ごぼう	40g		
○ たけのこ水煮	40g		
○ (乾)しいたけ	1枚		
A {	砂糖		小さじ1
	食塩		ひとつまみ
	うす口しょうゆ		小さじ1
	水		適量
B {	砂糖		大さじ2
	食塩	小さじ2/3	
	酢	大さじ3	



## 入学祝い

愛媛県では、昔から、お祝いのときにちらしずしを作る習慣があります。  
 ちらしずしの名前は、寿司飯の上に、さまざまな具を散らして作ることから付けられました。  
 愛媛県で作られるちらしずしは、具を混ぜ込んだものが多いようです。

# 6月行事食(歯と口の健康週間)



豆パン

牛乳

わかめうどん

レモン風味漬



## カミカミチップ

※ 分量は給食で提供する 小学生中学年10人分の量

材 料	分量 (10人分)	作 り 方
○ 小煮干し	12g	① 小煮干しは、フライパンでからいりする。 ② するめは、3mm程度にはさみで切る。 ③ 昆布は、3mm幅3cm長さにはさみで切る。 ④ するめと昆布が硬い場合は、少量の水で噛める程度まで炊く。 ⑤ 調味料を沸かした中に、小煮干し、昆布、するめ、アーモンドを入れてからめる。
○ するめ	15g	
○ 昆布	3g	
○ アーモンド細切り	60g	
砂糖	大さじ1	
酢	小さじ1/2	※アーモンドの細切りがない場合は、ホールタイプを切る。 ※ピーナッツのーフタイプで代替してもよい。
うす口しょうゆ	小さじ1/2	
酒	小さじ1	
水	小さじ1/2	

## 歯と口の健康週間



6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。

歯は、食べる、話す、呼吸するなど、人間らしい生活を送るために大切です。

「噛ミング30(カミングサンマル)」という言葉があります。

「噛ミング30」とは、「ひとくち30回以上よくかんで食べよう」という意味の言葉です。よくかんで食べると、だ液がよく出ます。だ液がよく出ると、むし歯や歯周病などの歯の病気を防いでくれ、食べ物本来の味を味わうことができます。

「よくかんで食べること」で、歯と口の健康を守り、一生自分の歯で何でもおいしく食べましょう。

# 7月行事食(七夕)



たこめし

牛乳

☀️ そうめん汁 ☀️

大豆とひじきの

かきあげ

## そうめん汁

※ 分量は給食で提供する

小学生中学年4人分量

材 料	分量(4人分)	作 り 方
○ そうめん	12g	① そうめんは、かためにゆでる。
○ 渦巻きかまぼこ	20g	② かまぼこは薄く切る。
○ たまねぎ	80g	③ たまねぎはうす切り、ねぎは小口切りにする。
○ うずらたまご	80g	④ えのきだけは、石づきをとり、半分に切る。
○ えのきだけ	1/5袋	⑤ 煮干しでとっただしをわかし、たまねぎを入れる。
○ ねぎ	1本	⑥ かまぼこ、うずらたまご、えのきだけを入れ、しょうゆを加える。
○ 煮干だし	500mL	⑦ そうめんとねぎを入れ、味を調える。
○ うす口しょうゆ	大さじ1と 小さじ1	



七 夕



♪ 笹の葉 さらさら 軒端に ゆれる お星様 きらきら 金銀砂子 ♪

7月7日は七夕です。この歌は、軒下に飾った笹の葉と短冊が揺れていて、空には金銀の砂を散らしたように星が光っている様子を歌ったものです。

日本では昔から、天の川が流れる様子や、織姫の織糸に見立てて、七夕にそうめんが食べられてきました。七夕にそうめんを食べると、「ぬい物が上手になる」「病気をしない」といわれています。

# 9月行事食(お月見)



ごはん

牛乳



いもたき

太刀魚の磯辺揚げ

甘酢漬

## いもたき

※ 分量は給食で提供する 小学生中学年4人分量

材 料	分量(4人分)	作 り 方
○ 里芋	300g	① 里芋は皮をむき、一口大に切り、下ゆでする。
○ 鶏もも肉	60g	② 板こんにゃくは色紙切りし、しいたけ、にんじんはいちょう切りにする。
○ 板こんにゃく	1/2枚	③ しめじは石づきをとり、小房に分ける。
○ 油揚げ	1枚	④ 鶏肉は一口大に切る。
○ しいたけ	2枚	⑤ 油揚げは短冊切りにし、油抜きをする。
○ しめじ	1/4袋	⑥ 煮干だしを沸かし、鶏肉を入れる。
○ にんじん	40g	⑦ 鶏肉に火が通ったら、しいたけ、にんじん、こんにゃく、油揚げを入れる。
○ 砂糖	小さじ2	⑧ あくが出たら、あくをとる。
○ うす口しょうゆ	大さじ1.5	⑨ 里芋を入れる。
○ 塩	少々	⑩ 砂糖、しょうゆ、塩で味を調える。
○ 煮干だし	300mL	



## お月見



月が見える場所にすすきを飾ったり、団子、里芋、栗などを供えたりして、月を眺めることを『お月見』といいます。また、この時期に収穫されたばかりの里芋を供えることから、十五夜の月を『いも名月』とも呼んでいます。

お月見は中国から伝わった行事で、平安時代に貴族の間で行われるようになりました。その頃は、船から水に映る月を見たり、歌を詠んだりして楽しまれていました。

この時期、重信川の河川敷で月を見ながら、いもたきを食べる光景が見られます。

# 10月行事食(秋祭り)




**ずし 松山鮓**
  
**牛乳**  
 さわに  
**沢煮わん**  
**若鶏の唐揚げ**

## 松山鮓

※ 分量は給食で提供する 小学生中学年4人分の量

材 料	分量(4人分)	作 り 方	
○ かために炊いた ご飯	2合	① (乾)しいたけは、水で戻す。 ② にんじん、しいたけはせん切り、れんこんはいちょう切り、 さやいんげんは1cmのななめ切りにする。 ③ ②の野菜を、Aで炊く(水の分量は、材料がかぶるくらいの 量にする)。 ④ 鯛は焼いて身をほぐし、酒をふって、から炒りする。 ⑤ Bで合わせ酢をつくり、④をつけておく。 ⑥ かために炊いたご飯と具、合わせ酢を合わせる。	
○ にんじん	40g		
○ れんこん水煮	40g		
○ (乾)しいたけ	1枚		
○ さやいんげん	20g		
○ 鯛	40g		
○ 酒	少々		
A {	砂糖		小さじ1
	塩		ひとつまみ
	うす口しょうゆ		小さじ1
	水		適量
B {	砂糖		大さじ2
	塩		小さじ2/3
	酢		大さじ2



## 松山鮓

松山には、昔から祝い事や訪問客をもてなす際に「ちらし寿司」をつくるならわしがあり、「瀬戸の小魚」をちりばめた「松山鮓」は、その中でも最高のもてなしでした。「松山鮓」はエソやトラハゼなどの「瀬戸の小魚」でだしをとった甘めの合わせ酢で寿司飯を作り、その中に刻んだアナゴや季節の野菜を混ぜ込みます。その上に錦糸卵をちらし、最後に季節に応じた瀬戸の魚介類をお好みで盛り付けます。

# 11月行事食(文化の日)



牛めし

牛乳

豆腐汁

かきあげ

## 牛めし

※ 分量は給食で提供する 小学生中学年4人分量

材 料	分量(4人分)	作 り 方
○ 米	2合	① ごぼうは、ささがき(千切り)にし、水にさらしてあくを抜く。 ② しょうがは皮をむき、すりおろす。 ③ サラダ油を熱し、牛もも肉を入れ、②のしょうがとAの調味料を加えて炒める。 ④ 米と③、ごぼう、Bの調味料を炊飯器に入れ、水加減を調整して炊く。
○ 牛もも肉	120g	
しょうが	1かけ	
A { 砂糖	小さじ1	
酒	小さじ1	
うす口しょうゆ	小さじ1	
○ ごぼう	30g	
○ サラダ油	小さじ1	
B { 砂糖	小さじ2	
塩	ひとつまみ	
うす口しょうゆ	大さじ1.5	
酒	小さじ2	



## 文化の日

11月3日は「文化の日」です。「文化の日」は、自由と平和を愛し、文化をすすめることを趣旨として定められました。

給食でも日本の食文化に関する献立があり、今回は「牛めし」のレシピを紹介します。

日本の文化が大きく変化したのは明治時代です。この時代には、外国の野菜や料理が紹介されるようになり、また、牛鍋屋が次々に現れました。牛肉にねぎを加え、平鍋で煮ながら食べる『牛鍋』は関東で流行し、文明開化のシンボルになりました。

このように、明治時代は庶民になじみのなかった牛肉を、日本の伝統的な調理方法で食べられ始めた時代です。

# 12月行事食(冬至)



ごはん

牛乳

☀️ かぼちゃのそぼろ煮 ☀️

ホキのカレー揚げ

ポイルチンゲン菜

## かぼちゃのそぼろ煮

※ 分量は給食で提供する

小学生中学年4人分量

小学生中学年4人分量

材 料	分量 (4人分)	作 り 方	
○ 西洋かぼちゃ	250g	① 西洋かぼちゃは一口大、たまねぎとにんじんはみじん切りする。むき枝豆はゆでておく。 ② なべに油を入れて、若鶏ももミンチと酒を入れ、そぼろにする。 ③ ミンチの色が変わったら、たまねぎとにんじん、西洋かぼちゃを順に炒め、水を加える。 ④ 西洋かぼちゃの火が通ったら、Aの調味料を加える。 ⑤ むき枝豆を入れる。 ⑥ 片栗粉を水で溶いたもの(B)を加えて、とろみをつける。	
○ 若鶏ももミンチ	80g		
○ 酒	小さじ1		
○ たまねぎ	1/2個		
○ にんじん	1/4本		
○ むき枝豆	20g		
○ 油	小さじ1		
A {	砂糖		小さじ3/2
	食塩		少々
	うす口しょうゆ		大さじ1/2
	こい口しょうゆ		小さじ3/2
○ 水	80g		
B {	片栗粉		小さじ1
	水	大さじ1	



## 冬至

冬至とは、季節の節目であり、太陽の高さが一年間で一番低い日です。

昔の人は、「運がつく」「根(こん=気力)がつく」という縁起を担いで、冬至に『ん』がつく食べ物を食べて寒い冬を乗り切っていたそうです。特に、『ん』が2回つく「なんきん(かぼちゃ)」「にんじん」「れんこん」「ぎんなん」「きんかん」「かてん」「うんどん(うどん)」は、「冬至七菜」といいます。また、『ん』は、「い・ろ・は・に・・・・ん」と最後の文字なので、一年の締めくくりを意味し、一年を無事に過ごせた感謝の気持ちと、来年の幸運への祈りを込めて食べられていたといわれています。

# 1月行事食(正月)



ごはん

牛乳

筑前煮

えび天

黒まめ



## 黒まめ

※ 分量は給食で提供する 小学生中学年4人分量

材 料	分 量	作 り 方
○ 黒まめ ○ 水 ○ 砂糖 ○ こい口しょうゆ ○ 食塩 ○ さびたくぎ	300g 6カップ 200g 大さじ2 小さじ1 数本	① 黒まめは前日の夜に洗って、水、砂糖、しょうゆ、食塩を入れた鍋につけておく。 ② さびたくぎを洗い、布に包んで一緒に入れる☆。 ③ 翌朝、火をつけ、沸騰するまで強火で炊き、沸騰したら弱火でやわらかくなるまで煮る。

☆くぎの鉄成分が黒豆のアントシアニンという色素と反応することで、美しい黒色に仕上がるよ。

## おせち料理

おせち料理は、正月に欠かせない伝統的な行事食として、地域や家庭に受け継がれています。

家族の健康や子孫繁栄、五穀豊穰など、おせち料理には、新しい年を健康で幸せに暮らすための願いが込められています。

黒まめには、「まめ(まじめ)」に働き、「まめ(健康的)」に暮らせるようにとの願いが込められています。また、中国の宗教では、黒い色は魔よけの色ともされ、豆を食べることで邪気を払うといわれています。



# 2月行事食(節分)



ごはん 牛乳

切干大根のうま煮

小いわしのから揚げ

小松菜のおひたし



## 節分豆(大豆かいたとう)

※ 分量は給食で提供する 小学生中学年4人分の量

材 料	分量(4人分)	作 り 方
○ いり大豆 ○ 黒砂糖 ○ 水	30g 小さじ2 適量	① 黒砂糖と水を鍋に入れて火にかける。 ② 砂糖が溶けてぶつぶつと沸いたら火を止め、大豆を入れてまんべんなくからめる。



## 節 分



節分とは、「季節を分ける」という意味で、季節の変わり目の日を指します。もとは、春夏秋冬の年4回ありましたが、春の始まりとされた「立春」の前日の節分が重要視されるようになり、さまざまな行事とともに伝えられています。

節分の日には豆まきが行われます。昔、災害や疫病など、人間の想像をはるかに超えた災いは鬼の仕業だと思われていました。鬼に豆をぶつけることにより、病気などの災いを追い払い、1年の健康を願います。また、年の数だけの豆を食べると、健康に暮らせるといわれています。

# 3月行事食（卒業祝い）



赤飯



牛乳

かきたま汁

みつぼりかき揚げ

ポイルチンゲン菜

## 赤飯

※分量は給食で提供する

小学生中学年 4人分量

材 料	分量（4人分）	作 り 方
○ 米	200 g	① 小豆を洗い鍋に入れ、かぶるぐらいの水を入れて火にかける。
○ もち米	80 g	② ①がひと煮立ちしたらざるにあげる。ゆで汁は捨てる。
○ 小豆	40 g	③ もう一度水を入れて火にかける。
○ 塩	小さじ1/2	④ 煮立ったら弱火にし、蓋をして20分程度煮る。 (湯が少なくなれば、水を足す。)
○ 酒	小さじ1	⑤ 指でぎゅっとつまむとつぶれる程度になれば火を止め、小豆と煮汁に分ける。
		⑥ 煮汁が冷めたら、洗った米ともち米を炊飯器に入れ、浸水させる。
		⑦ 調味料と小豆を入れて炊飯する。



## 赤 飯

赤飯は、小豆の煮汁で赤く染まることから、「赤い」「ご飯」と書いて、『赤飯』と呼ばれるようになりました。

赤飯は、祝いごとや祭り、節句などのおめでたい行事のときによく食べられています。

これは、赤飯の赤い色が、厄除けや魔除けになるといわれているからです。

また昔、赤い色は幸せを招くといわれていたため、大事な行事の時には赤飯を食べる習慣ができました。

赤飯の上に、南天の葉を飾るのは「難を転じる」という語呂合わせで、縁起の良い木といわれているためです。