

# 給食だより 1月号

令和8年1月1日  
株式会社食養の杜とやま

あけましておめでとうございます。

今年もまた子どもたちの元気な顔を見て新しい1年のスタートを切ることができ、うれしく思います。今月も寒さに負けず、美味しいごはんを食べて元気に過ごしましょう。今月の目標は「郷土料理について知りましょう」です。



## 今月の目標は「郷土料理について知りましょう」です。

郷土料理は地域の産物を使った、その土地の風土にあった料理です。幼稚園給食でも提供しております。ご自宅でもぜひ、味わってください。



4月から給食だよりで紹介してきた郷土料理です。各地の郷土料理の名前が分かりますか？

個別の出典表示がない写真については  
写真出典：農林水産省うちの郷土料理より  
[https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_ryouri/index.html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/index.html)

写真提供：  
おいしい山形推進機構

出典：山形県鶴岡市「つるおかおうち御膳」webサイト  
[https://www.creative-tsuruoka.jp/ouchigozen/recipe\\_all/146.html](https://www.creative-tsuruoka.jp/ouchigozen/recipe_all/146.html)

八丁味噌のカクキューwebサイトより  
[https://www.kakukyu.jp/recipe\\_view.asp?id=133](https://www.kakukyu.jp/recipe_view.asp?id=133)

出典：霧島酒造株式会社  
webサイト「九州の食探求メディア」  
<https://www.kyushufood.kirishima.co.jp/kyuaji/284/>

## 献立紹介

茨城県の郷土料理

### すだれ麩のごま酢和え

富山でもおなじみの石川県のすだれ麩とは違います。

材料  
(4人分)  
すだれ麩...2枚  
白ごま...大さじ3  
【A】酢...大さじ3  
【A】砂糖...大さじ2  
【A】醤油...大さじ1  
紅しょうが...少々

作り方

- 1 すだれ麩は一晩水につけて戻し、1cm幅に切る。
- 2 ごまは炒ってすり鉢で半ずりにし、Aを加えて、さらにすり混ぜる。
- 3 水気を切った1を2で和え、紅しょうがをそえる。



レシピ・写真出典：  
農林水産省webサイト  
[https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_ryouri/search\\_menu/menu/sudarebunogomazuae\\_ibaraki.html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/sudarebunogomazuae_ibaraki.html)

すだれ麩



## 今月の目標

郷土料理について知みましょう！



の献立



毎月19日は食育の日。今年度のテーマは「日本の味めぐり」。今月のテーマは茨城県の【すだれぶ】を使った酢の物ですが、幼稚園では【高野豆腐】にアレンジしたメニューを提供します。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
5	月	星食べよ/豆乳	★ 五分つきごはん・鶏の照り焼き・里芋のうま煮・お浸し	ぼたぼた焼き/牛乳
6	火	きなこ餅せんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・サワラの味噌焼き・高野豆腐含め煮・ゆかり和え	ソフトサラダ/お茶
7	水	ビスコ/牛乳	★ 五分つきごはん・麻婆豆腐風・大根のうま煮・ゆでブロッコリー	星食べよ/牛乳
8	木	白い風船/牛乳	★ わかめご飯・ホキの唐揚げ・こふき芋・お浸し	雪の宿黒糖ミルク/牛乳
9	金	ぱりんこ/牛乳	★ カレーライス・福神漬・春雨サラダ・一口ゼリー	アンパンマンソフトせんべい/牛乳
10	土	ソフトサラダ/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	スティックポテト/ジュース
13	火	ハッピーターン/牛乳	★ 五分つきごはん・コロケ・ひじき煮・お浸し	マリービスケット/お茶
14	水	きなこ餅せんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・メバルの照り焼き・白和え・ごぼうの甘辛煮	とんがりコーン/牛乳
15	木	ぼたぼた焼き/牛乳	★ ゆかりご飯・鶏のマーマレード焼き・大学芋・コーン和え	ソフトサラダ/牛乳
16	金	ミレービスケット/牛乳	★ 五分つきごはん・タラの海苔焼き・お浸し・豆腐の味噌汁・果物	星食べよ/牛乳
17	土	ポテコ/牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・おさかなソーセージ・牛乳	プチポテのりしお/ジュース
19	月	リッツクラッカー/牛乳	★ 五分つきごはん・サケの塩焼き・なすの味噌和え・ごまずあえ	ハッピーターン/牛乳
20	火	アンパンマンソフトせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・肉じゃが・蒸しかまぼこ・ゆでブロッコリー	ソフトサラダ/お茶
21	水	ベジたべる/牛乳	★ 五分つきごはん・ホキの味噌焼き・厚揚げ煮・おかか和え	きなこ餅せんべい/牛乳
22	木	星食べよ/牛乳	★ 青菜ご飯・鶏のカレー焼き・レンコンの甘辛煮・お浸し	ぼたぼた焼き/豆乳
23	金	たべっ子どうぶつ/牛乳	★ 五分つきごはん・オムレツ・三色和え・きのこの味噌汁・果物	前田のクラッカー/牛乳
24	土	スティックポテト/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	ポテコ/ジュース
26	月	ハーベストセサミ/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のごま焼き・切干大根煮・ゆかり和え	きなこ餅せんべい/牛乳
27	火	ミレービスケット/牛乳	★ 五分つきごはん・豆腐チャンプルー・煮豆・塩昆布和え	ハッピーターン/お茶
28	水	白い風船/牛乳	★ 五分つきごはん・赤魚の塩こうじ焼き・フライドポテト・りんごサラダ	リッツクラッカー/牛乳
29	木	クリームコロン/牛乳	★ 青じそご飯・鶏のケチャップ焼き・さつま芋甘露煮・ツナ和え	ぼたぼた焼き/野菜ジュース
30	金	ボーロ/牛乳	★ 五分つきごはん・ブリの照り焼き・ナムル・大根の味噌汁・果物	ソフトサラダ/牛乳
31	土	ハッピーターン/牛乳	★ バターロール・マーマレードジャム・おさかなソーセージ・牛乳	プチポテト/ジュース

★が主食です。