



例年より暖かった11月ですが、クリスマスの飾りつけをする頃になると急に寒さが増しました。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いをしっかりしましょう。さて今年も残すところあと数日。保護者の皆様には日頃よりラボへのご理解とご利用を賜りまして、誠に感謝申し上げます。来年も「食は命の源」をモットーに役員・スタッフ一同尽力致しますので、何卒宜しくお願い致します。

正月料理といえば「おせち料理」

平安時代、宮中で元旦や五節供などの大切な節日を祝うため、神様にお供えした食べものを「御節供」(おせちく)といいました。

本来、おせち料理はお正月だけのものではありませんでしたが、江戸時代に一般大衆に広がると、節日の中で正月が最も重要だったため、「おせち料理」といえば正月の料理をさすようになりました。

お正月は、五穀豊穡を司る年神様をお迎えし、新年の幸福を授けていただく行事です。そしておせち料理は年神様に供える縁起ものの料理ですから、五穀豊穡、家族の安全と健康、子孫繁栄の祈りを込めた、海の幸、山の幸を豊富に盛り込みます。

もともとは収穫物の報告や感謝の意をこめ、その土地でとれたものをお供えていましたが、暮らしや食文化が豊かになるに従って山海の幸を盛り込んだご馳走となり、現在のおせちの原型ができました。

～今月の二十四節気～

自然の変化から季節を感じ、農作物を作るための目安とされていたのが二十四節気です。

〔小寒：しょうかん 1月5日頃〕

池や川の氷も厚みを増し、寒さが厳しくなる頃です。この日を「寒の入り」といい、寒さの始まりを意味します。そして、小寒と大寒を合わせたおよそ1か月を「寒中」「寒の内」といい、寒中見舞いを出す時期とされています。

〔大寒：だいかん 1月20日頃〕

冷え込みもはげしく、寒さが最も厳しい頃。二十四節気最後の節気で、ここを乗り切れば春近しということです。寒気を利用した食物(凍り豆腐、寒天、酒、味噌など)を仕込む時期にもあたります。

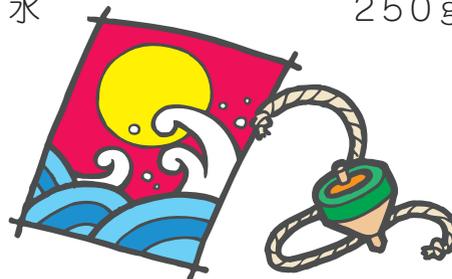


献立紹介 カリフラワーのポタージュ (ベーコンをのせて)

11月から3月が旬のカリフラワーは、茹でたあとでもビタミンCの量はほとんど変わりません。寒い冬の季節、ほっこりと温まるカリフラワーのポタージュスープを紹介します。

<食 材>

カリフラワー(小房に分ける)	150g
ベーコン	10g
長ねぎ(青い部分を除く)	1本
チキンブイヨン	小さじ1
生クリーム	少々
塩、こしょう	少々
水	250g



<作り方>

- ① 鍋にチキンブイヨン、水を入れ、沸かす。カリフラワーと長ねぎを柔らかくなるまで茹でる。
- ② ミキサーに入れ、ペーストにする。
- ③ 鍋に戻し、生クリームを入れて中火で温める。
- ④ 塩・こしょうで味を調えたら、皿に盛りベーコンを散らす。

※ トッピング用カリカリベーコン
ベーコンを細切りにし、油をひかず炒める。脂が出たら、ペーパー等で拭いながらカリカリにする。



湘南学園小学校 お弁当予定献立表 1/12(火)～1/29(金)

日付	メニュー	原材料	アレルギー
12(火)	ドライカレー	精白米、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、大豆、生姜、にんにく、パセリ、カレー粉、トマト水煮缶、ケチャップ、ウスターソース、塩、コンソメ	
	ジャーマンポテト	じゃがいも、玉ねぎ、ベーコン、サラダ油、塩、こしょう	
	りんご	りんご	
13(水)	アジのサクサク揚げ	精白米、鯷、サラダ菜、プチトマト、レモン、卵、パン粉、小麦粉、塩、こしょう、サラダ油	
	ウインナーと玉ねぎのケチャップ炒め	ウインナー、玉ねぎ、砂糖、酒、ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう、サラダ油	小麦、卵
	小松菜ののり和え	小松菜、人参、砂糖、醤油、海苔	
14(木)	豚肉の中華風炒め	精白米、豚肉、玉ねぎ、にら、ピーマン、りんご、生姜、にんにく、酒、醤油、塩、サラダ油、ごま油	小麦
	和風パスタ	マカロニ、ツナ、玉ねぎ、人参、しめじ、小松菜、にんにく、のり、サラダ油、塩、醤油	
	大学芋(Labo)	さつまいも、砂糖、醤油、サラダ油、ごま	
15(金)	お魚のコロッケ(Labo)	精白米、はんぺん、玉ねぎ、ブロッコリー、プチトマト、コーン、小麦粉、片栗粉、マヨネーズ、パン粉、サラダ油	小麦、卵
	カレーピーマンのカレー炒め	ピーマン、パプリカ、塩、カレー粉、醤油、サラダ油	
	五目煮豆	大豆、人参、こんにゃく、こんにゃく、グリーンピース、しょうゆ、砂糖、みりん、煮干し、鰹節	
18(月)	鶏の唐揚げ	精白米、鶏肉、レタス、水菜、パプリカ、プチトマト、醤油、みりん、酒、生姜、にんにく、片栗粉、サラダ油	小麦、卵
	ひじきのサラダ	ひじき、人参、きゅうり、コーン、マヨネーズ、塩、しょうゆ	
	南瓜とナスの焼き浸し	南瓜、なす、グリーンピース、煮干し、鰹節、醤油、みりん、砂糖	
19(火) 食育の日	七草の混ぜご飯	精白米、七草、ごま、醤油、みりん、ごま油、煮干し、鰹節、塩	小麦、卵、乳
	わかさぎフライ / 肉じゃが	わかさぎ、サラダ菜、塩、こしょう、卵、牛乳、小麦粉、パン粉 / 豚肉、人参、じゃがいも、グリーンピース、系こんにゃく、醤油、みりん、砂糖	
	みかんのシロップ漬け	みかん缶	
20(水)	ハンバーグ(チーズ入り)	精白米、合いびき肉、豆腐、玉ねぎ、卵、プロセスチーズ、コーン、サラダ菜、パン粉、プチトマト、ケチャップ、ソース、砂糖、サラダ油、塩、こしょう	小麦、卵、乳
	かんぴょうのサラダ	かんぴょう、昆布、にんじん、きゅうり、醤油、酢、砂糖、塩、サラダ油	
21(木)	大学芋(Labo)	さつまいも、砂糖、醤油、サラダ油、ごま	
	イタリアン照り焼きチキン	精白米、鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、トマト、キャベツ、チーズ、酒、醤油、砂糖、にんにく、塩、こしょう	小麦、乳
	小松菜と人参のナムル	小松菜、人参、醤油、みりん、酢、ごま、ごま油	
	オレンジ	オレンジ	

日付	メニュー	原材料	アレルギー
25(月)	鮭のカップ焼き	精白米、鮭、玉ねぎ、パセリ、サラダ菜、プチトマト、マヨネーズ、パン粉	
	ジャガイモの金平	じゃがいも、豚肉、人参、ごぼう、こんにゃく、ごま、酒、砂糖、醤油、サラダ油	小麦、卵、乳
	蒸しパン	ホットケーキミックス、卵、牛乳	
26(火)	豚肉のお好み焼き風	精白米、豚肉、キャベツ、にら、人参、生姜、酒、ウスターソース、青のり、塩、こしょう、小麦粉、サラダ油	小麦、乳
	大根の煮物	大根、グリーンピース、サラダ油、煮干し、鰹節、醤油、みりん	
	ふかしいも	さつまいも、塩、バター	
27(水)	キムタクごはん	精白米、ベーコン、白菜キムチ、たくあん、ごま、薄口醤油、サラダ油	
	ピーマンの肉詰め/味噌かんづら	ピーマン、合挽き肉、豆腐、玉ねぎ、卵、サラダ菜、プチトマト、ナツメグ、塩、こしょう、砂糖、酒、ケチャップ、ソース、醤油、サラダ油/じゃがいも、みそ、砂糖、みりん、サラダ油	小麦、卵
	卵焼き	卵、ほうれん草、醤油、砂糖、煮干し、鰹節、サラダ油	
28(木)	バーベキューチキン	精白米、鶏肉、玉ねぎ、にんにく、レタス、きゅうり、ケチャップ、ソース、砂糖、みりん、醤油、塩、こしょう	小麦
	厚揚げの煮物	厚揚げ、春菊、醤油、砂糖、煮干し、鰹節	
	春雨サラダ	春雨、きゅうり、人参、ハム、砂糖、酢、薄口醤油、ごま油、ごま	
29(金)	ブルコギ	精白米、牛肉、玉ねぎ、人参、もやし、にら、にんにく、醤油、酒、甜麺醤、砂糖、ごま油、サラダ油、ごま	小麦
	鉄骨サラダ	シラス、ひじき、人参、コーン、きゅうり、醤油、砂糖、酢、塩、サラダ油	
	いちご	いちご	

小学校スクールランチ

<日程> 14日(木);5年生 18日(月);3年生 19日(火);6年生
20日(水);2年生 29日(金);1年生

<メニュー> お弁当予定献立表をご覧ください。(箸などは、お持たせ下さい)