



1995年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。このとき、ボランティアによる炊き出しで「おむすび」がふるまわれ、被災した多くの人たちが助けられたことから、お米をはじめとする食料の大切さや、ボランティアの人々の善意を忘れないために、「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」※によって2000年に定められた記念日です。

※「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は2018年8月に解散し、その理念は公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へと引き継がれています。



## 今月のおすすめ給食レシピ

【白菜の豆乳味噌鍋】 ※分量は4人分です

豆乳効果で体が温まります。  
寒い季節におすすめです♪



A	炒め油	小さじ1/2
	にんにく（みじん切り）	少々
	生姜（みじん切り）	少々
	豚肉（小間切れ）	40g
	人参（短冊切り）	1/4本
B	玉ねぎ（5mm幅の薄切り）	1/4玉
	生しいたけ（スライス）	2枚
	しめじ（小房に分ける）	20g
C	しらたき（5cm長さ）	20g
	木綿豆腐（2cm角）	80g
	白菜（短冊切り）	2枚分
	長ねぎ（ななめスライス）	1/2本
D	鶏がらスープ	300ml
	赤味噌	小さじ2
	白味噌	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1/2
	酒	小さじ1
	みりん	小さじ1・1/2
E	練りごま（白）	大さじ1
	調製豆乳	120ml
	白ごま	小さじ1
F	七味唐辛子	少々

- 作り方
- ①食材はそれぞれ切っておく。しらたきはさっとゆでてあく抜きしておく。
  - ②鍋に炒め油と、にんにく、生姜を入れて火にかける。香りが立ってきたら、豚肉を入れて炒める。
  - ③豚肉に火が通ったら鶏がらスープを入れ、Aの食材を入れて中火で煮る。
  - ④人参に火が通ったらCの調味料を溶かし入れ、Bの食材も加えて、ふたをして中火で煮る。
  - ⑤白菜と長ねぎに火が通ったら、Dを加えて味をみる。

・給食では、鶏ガラと野菜の皮や芯などを煮込んでとっただしを使用していますが、ご家庭では、お好みのだしやスープで。無ければ水でもOKです。

・豆乳を入れた後は、煮立てないようにするのがポイントです。加熱しすぎると、豆乳が分離して舌触りが悪くなりますので、ご注意ください。（味は変わりません）

・豆乳を入れることで体の芯から温まる、優しい味の一品です。お好みの食材で、ぜひお試しください♪



1月7日は人日の節句、  
この日に七草がゆを食べる習慣があります。

## 1月のこんだて表

月	火	水	木	金
お願ひします 今年もよろしく	冬の健康を守ろう！ビタミンACED	感謝して食べよう	9日	ごはん＋のり佃煮 アジフライ 野菜炒め フルーツゼリー 朝ごはんをしっかりと食べよう！
12日	13日	14日	15日	16日
成人の日	ゆかりごはん 肉じゃが 小松菜のおかか和え きなこもち風 白玉団子 鏡開き	麦ごはん 塩マーボー豆腐 大根ナムル 大学いも 食事のあいさつをきちんとしよう！	ごはん 鮭の野菜あんかけ 野菜の海苔和え じゃがいもと こんにゃくの炒り煮 小正月	ごはん チャプチェ じゃことわかめの中華サラダ 厚揚げの中華煮 はしもたき
19日	20日	21日	22日	23日
ごはん さばの竜田揚げ ゆかり和え ひじきの五目煮	ごはん 肉豆腐 ほうれん草の ごま和え ポテトもち 大寒	ごはん 油淋鶏 バンサンスー ぶどうゼリー 給食人気メニュー	ターメリックライス キーマカレー コーンフレークサラダ みかん 1月22日はカレーの日	わかめごはん ししゃものから揚げ かぼちゃのそぼろ煮 野菜炒め よく噛んで食べよう！
26日	27日	28日	29日	30日
ごはん ブルコギ チョレギサラダ 青りんごゼリー 世界の料理をたのむ	わかめごはん ヒレカツ コーンサラダ 五目豆 えいようまんてん	パセリごはん 照り焼きハンバーグ ブロッコリーのソテー スイートポテト 栄養運動休養	パン＋マーメイドジャム 白身魚フライ ごまドレサラダ さつまバター風 しっかりと手を洗おう！	ごはん 豚肉と冬野菜のすき煮 小松菜の梅肉和え 青のり大豆 食物せんいたんぱく質ビタミンミネラル

※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。  
※ 水筒・箸・スプーン等は各家庭からの持参をお願いいたします。

平均栄養価 エネルギー499kcal、たんぱく質15.5g、脂質14.4g、食塩相当量1.9g