



1/17

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

炒め油	小さじ1/2	作り方
にんにく（みじん切り）	少々	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。
生姜（みじん切り）	少々	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。
豚肉（小間切れ）	40g	③豚肉に火が通ったら鶏がらスープを入れ、Ⓐの食材を入れて中火で煮る。
人参（短冊切り）	1/4本	④人参に火が通ったらⒷの調味料を溶かし入れ、Ⓑの食材も加えて、ふたをして中火で煮る。
玉ねぎ（5mm幅の薄切り）	1/4玉	⑤白菜と長ねぎに火が通ったら、①を加えて味をみる。
生しいたけ（スライス）	2枚	
しめじ（小房に分ける）	20g	
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	
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	
練りごま（白）	大さじ1	
調製豆乳	120ml	
白ごま	小さじ1	
七味唐辛子	少々	

豆乳効果で体が温まります。  
寒い季節におすすめです♪

- 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、Ⓐの食材を入れて中火で煮る。
- ④人参に火が通ったらⒷの調味料を溶かし入れ、Ⓑ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、①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♪



がつなかの 1月7日は人日の節句、  
ひ ななくさ た 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
お願いします 	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 
12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 	麦ごはん 塩マーボー豆腐 大根ナムル 大学いも 	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 	ごはん チャプチエ じゃことわかめの 中華サラダ 厚揚げの中華煮 
19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 	ごはん 油淋鶏 パンサンスー ぶどうゼリー 	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 
26日 	ごはん ブルコギ チョレギサラダ 青りんごゼリー 	わかめごはん ヒレカツ コーンサラダ 五目豆 	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 <sup>休養</sup> スイートポテト 	ごはん パン+マーマレードジャム 白身魚フライ ごまドレサラダ さつまバター風 
27日				30日 豚肉と冬野菜のすき煮 小松菜の梅肉和え 青のり大豆 
28日				
29日				

※ 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