



日本の伝統食

おせち料理は、もっとも代表的な日本の伝統食です。

日本人は、ずっと昔からお正月を大切にしてきました。元旦には年の神様が初日の出とともに現れると信じられ、年の神様をおもてなしする料理がおせち料理でした。

おせち料理は黒豆やなます、きんぴらごぼう、田作りなど栄養バランスの良い食材がふんだんに盛り込まれたバランスの良い健康食なのです。

これからも由来とともに伝えていきたいお料理のひとつですね。

メニュー紹介①

松風焼き

①とり挽肉の半量をなべ（またはフライパン）に入れ、水大さじ2を加えて炒り煮する。

②フードプロセッサーに①と残りの挽肉、卵、しょうゆ、みりん片栗粉、砂糖を加えて15秒ほどませる（またはすり鉢でする）。

③オーブンの鉄板にクッキングシートをしき、②を流し入れてまわりを1.5cmずつ残してゴムべらで丸いりに広げる。

④表面を3等分して、それぞれ、青のり、白ごま、黒ごまをふる。

⑤オーブンで焼く（200度で約20分）。あら熱が取れてから扇形に切り、楊枝をさしてできあがり。

材料（子ども4人分）

とり挽肉…160g、
卵……………20g、
しょうゆ…小さじ2
みりん…小さじ2
片栗粉…小さじ2
砂糖……………小さじ1
いりごま（白・黒）……
……………各大きじ1
あおのり…大きじ1/2

メニュー紹介②

七草クッキー

①無塩バターに砂糖を加えて白ぼくなるまで混ぜる。

②①に卵を加えて混ぜ、次に七草をやめてみじん切りにしたものを加えて混ぜる。

③バニラエッセンスを加える。

④③にふるった小麦粉とベーキングパウダーを加えて混ぜ指でつまんで鉄板に種を並べて170度のオーブンで焼く。

材料（子ども4人分）

小麦粉……………48g
ベーキングパウダー……
……………1.2g
無塩バター……………24g
砂糖……………24g
卵……………12g

日	曜	給食	ぼんぼこ教室 おやつ
1	金		
2	土		
3	日		
4	月		
5	火		
6	水		
7	木	まいたけおこわ、みそしる、ちくわいそべあげ、きんぴら、くだもの	ななくさクッキー
8	金	ごはん、かきたまじる、にくじゃが、ごまあえ、ふりかけ	おからドッグ
9	土		
10	日		
11	月	せいじんのひ	
12	火	にんじんごはん、みそしる、まつかぜやき、マカロニサラダ、くだもの	りんごけーき
13	水	たまごサンド、シチュー、じゃがいもピザ	ごへいもち
14	木	さんしょくどんぶり、すましる、みそおでん、くだもの	黒ゴマかりんとう
15	金	わかめごはん、みそしる、さかなのてりやき、パンサンズー、こぶきいも	ツナパン
16	土		
17	日		
18	月	あいじょうべんとう	ピザトースト
19	火	ごはん、ちゅうかスープ、さといもコロッケ、ごまマヨネーズあえ、	ラスク
20	水	ごはん、ベーコンのスープ、なっとうあえ、だいがくいも、チーズ	ごまだれだんご
21	木	うどん、がきあげ、ゆでやさしい、くだもの	ドリア
22	金	ごはん、みそしる、マーメイドチキン、ポテトサラダ、やさしいオーロラソースかけ	プリン
23	土	※メニューは食材納品の関係で若干変更されることも	
24	日	あります。	
25	月	ちゅうかおこわ、わかめスープ、しゅうまい、おひたし、くだもの	きなこあげぱん
26	火	ごはん、みそしる、こあやどうふのふわふわに、サラダ、ヨーグルト	さつまいもケーキ
27	水		
28	木	ごはん、やさしいスープ、まーぼなす、ちーずやき、くだもの	チョコスコーン
29	金	ごはん、みそしる、はんぺんサンド、さつまいものそぼろに、ゆかりあえ	こくとうむしばん
30	土		
31	日		