

お・い・し・い・な

常総市立豊岡小学校 冬休み号

令和2年12月24日 発行

まいつき19にちは
しよくくのひ



◆黒豆◆

まめ（まじめ）で健康に暮らせますよという願いが込められています。

◆きんとん◆

「金匱」と書き、財産に恵まれるよという意味があります。

◆紅白なます◆

よろこびを表す「紅」と清浄を表す「白」を組み合わせています。

◆昆布巻き◆

「よろこぶ」の語呂合わせです。

◆ぶり◆

ぶりは成長とともに名前が変わる「出世魚」です。出世を願っています。

いちじゅう ～一の重～



◆伊達巻き◆

巻物に見立てています。読み書きがしっかりできるよという願いが込められています。

◆田づくり◆

片口いわしを乾燥させて、畑の肥料にしていたことから名づけられました。豊作を願っています。

◆かすのこ◆

にしんの卵です。たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味があります。

◆えび◆

えびのように腰が曲がるまで長生きするようにと、長寿を願っています。

◆菊花かぶ◆

菊は国花であり、長寿を表します。おめでたいことの象徴です。

にじゅう ～二の重～



♪どんな願いがこめられているのかな・・・？

おせち料理を食べよう！！

正月の間は料理をしなくてもいいように、保存がきく料理を、お祝いの意味がある重箱に詰めます。料理や詰め方は、地域や家庭によって異なります。みんなはどんなおせち料理を食べるのかな？



◆お煮しめ◆

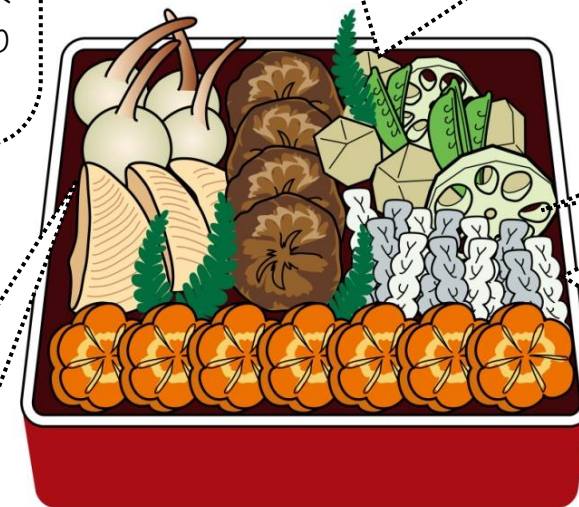
根菜を中心とした野菜などを一緒に煮た煮物です。家族がなかよく一緒にいられるよという意味があります。

◆里芋◆

親芋からたくさんの子芋が育つことから、子孫繁栄を願っています。

◆れんこん◆

たくさんの穴が開いていることから、先が見える、見通しがよいことを表しています。



◆くわい◆

くわいは最初に大きな芽がでることから、「めでたい」にかけて、出世を願っています。

◆手綱こんにやく◆

結び目が「縁を結ぶ」といい、縁起をかついでいます。

きんじゅう ～三の重～

☆おたよりの裏面も見てみよう！！

◎豊岡小学校のホームページでは、給食の献立を写真で紹介しています。ご家庭でも給食について話題にしてみてください。 HP:「常総市立豊岡小学校」で検索

◎相談受付中… 食べることに何か気になっていることがある方は、栄養教諭（小林）まで ☆TEL: 24-0554☆



給食の人気メニュー&簡単ごはんメニューを紹介します！！

給食の人気メニューレシピ

鶏肉の唐揚げ

【材料】(4人分)	【作り方】
鶏もも肉切身(皮なし) 200g	① 鶏もも肉におろし生姜、おろしにんにく、料理酒、しょうゆをまみ込む。
おろし生姜 3g	② 薄力粉と片栗粉を合わせ、①にまぶして、熱した油で揚げる。
おろしにんにく 2g	
料理酒 小さじ1	
しょうゆ 大さじ1	
薄力粉 大さじ3	
片栗粉 大さじ1	
油 適量	

ほうれん草のごま和え

【材料】(4人分)	【作り方】
ほうれん草 80g	① 野菜をそれぞれ茹でて水冷する。
緑豆もやし 100g	② 調味料を合わせて、水気を絞った野菜と和える。
にんじん 20g	
しょうゆ 小さじ2	
砂糖 大さじ1/2	
白すりごま 大さじ1/2	

タンドリーチキン

【材料】(4人分)	【作り方】
鶏もも肉切身(皮なし) 200g	① 鶏もも肉にすべての調味料をまみ込む。
焼肉のたれ 20g	② フライパンで焦がさないように焼く。
プレーンヨーグルト 24g	
カレー粉 小さじ1	
トマトケチャップ 小さじ1・1/2	

豚汁

【材料】(4人分)	【作り方】
豚小間肉 60g	① かつお節、さば節でだしをとる。(顆粒和風だしでもよい)
じゃがいも(1cm角切り) 中1個	② 鍋に油を入れ、豚小間肉を炒める。硬い野菜から順番に炒めて、だし汁を入れて煮る。
たまねぎ(くし切り) 1/4個	③ あくをとり、みそを入れたら長ねぎを加える。
にんじん(いちょう切り) 1/2本	
だいこん(いちょう切り) 80g	
長ねぎ(小口切り) 1/2本	
ごぼう (ささがき・あく抜き) 1/4本	
板こんにゃく (薄切り・あく抜き) 50g	
かつお節 6g	
さば節 2g	
白みそ 大さじ2弱	
油 適量	

ポテトのチーズ煮

【材料】(4人分)	【作り方】
ベーコン(1cm幅) 40g	① 鍋に油を入れ、ベーコンを炒める。たまねぎも加えて炒めたら、じゃがいもを加えて水を入れ、火が通るまで煮る。
じゃがいも (約1cm角切り) 大1個	② 調味料を加えて味を調えたら、チーズを入れ、乾燥パセリをふる。
たまねぎ(5mm幅) 中1/4個	
溶けるチーズ 40g	
乾燥パセリ 適量	
コンソメ 1.2g	
塩 少々	
こしょう 少々	
油 適量	



とりにく から あ とんじり
 鶏肉の唐揚げや豚汁は、リクエスト献立によく登場する料理です。

冬休みには料理にチャレンジ！
 ぜひ御家庭でもお子さんと一緒に作ってみてください。



簡単朝ごはん

ミルクトースト

【材料】(1人分)	【作り方】
食パン(6枚切り) 1枚	① 耐熱マグカップにバターを入れ、ラップをかけて電子レンジで20秒くらい過熱して溶かします。そこに砂糖を加え、混ぜて溶かします。
バター 5g	② 牛乳を加えてよく混ぜます。
砂糖 10g	③ 食パンに②をよく染み込ませ、180℃のオーブンかオーブントースターで軽く焦げ目がつくまで焼く。
牛乳 50g	

ツナと卵の二色丼

【材料】(1人分)	【作り方】
ごはん 140g	① ツナと砂糖、しょうゆを合わせて電子レンジ強で2分間加熱する。
ツナ缶 50g	② 卵は、電子レンジ強で30秒加熱した後、かき混ぜ、さらに15秒加熱する。
砂糖 2g	③ ごはんに刻みのりを散らし、ツナと卵をのせる。
しょうゆ 4g	
卵 50g	
刻みのり 2g	

さつまいものサクサク蒸し

【材料】(1人分)	【作り方】
さつまいも 50g	① さつまいもを一口大に切り、蒸しておく。(水にくぐらせてレンジでもOK)
バター 2g	② フライパンにバターを溶かし、パン粉とグラニュー糖、シナモンを加え、炒める。
パン粉 4g	③ 蒸したさつまいもにまぶしてできあがり。
グラニュー糖 2g	
シナモンパウダー 0.1g	