



# がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう 学校給食予定献立表

令和6年度 12月  
牧之原市  
学校給食センター

| 日  | こんだて                                                                                                            | 使われている主な材料とはたらき                |                                                       |                          |                                                                     | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>食塩(g) | お知らせ                                                                                  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                 | 赤                              | 緑                                                     | 黄                        | 調味料等                                                                |                                          |                                                                                       |
|    |                                                                                                                 | おもに体を作るもと                      | おもに体の調子を整えるもと                                         | おもにエネルギーのもと              |                                                                     |                                          |                                                                                       |
| 2月 |  <small>むぎ</small><br>麦ごはん     |                                |                                                       | <u>こめ</u> むぎ             |                                                                     | (小)<br>623                               |    |
|    | <small>とうふ</small><br>豆腐ステーキ そぼろあんかけ                                                                            | とうふ とりにく                       | しょうが                                                  | でんぷん さとう<br>あぶら          | しょうゆ                                                                | 25.5                                     |                                                                                       |
|    | マカロニサラダ                                                                                                         |                                | <u>キャベツ</u> きゅうり<br>にんじん                              | ノンエッグマヨネーズ<br>マカロニ       | 塩 こしょう                                                              | 1.8<br>(中)<br>777                        |                                                                                       |
|    | <small>じり</small><br>さつま汁                                                                                       | とうふ とりにく<br><u>あぶらあげ</u><br>みそ | <u>だいこん</u> たまねぎ<br>こんにゃく にんじん                        | じゃがいも                    | <u>かつお節</u><br><u>さば節</u>                                           | 31.3<br>2.3                              |                                                                                       |
| 3火 |  <small>むぎ</small><br>麦ごはん     |                                |                                                       | <u>こめ</u> むぎ             |                                                                     | (小)<br>615                               |    |
|    | <small>しろみぎかな なんばんづ</small><br>白身魚の南蛮漬け                                                                         | たら                             | <u>ねぎ</u>                                             | でんぷん あぶら<br>さとう          | しょうゆ 酢                                                              | 28.5                                     |                                                                                       |
|    | <small>だいこん</small><br>カラフルあんかけ大根                                                                               | とりにく                           | <u>だいこん</u> にんじん<br>えだまめ とうもろこし<br>しょうが               | さとう あぶら<br>でんぷん          | みりん 酒<br>しょうゆ                                                       | 1.9<br>(中)<br>765                        |                                                                                       |
|    | <small>やさい</small><br>たまごと野菜のスープ                                                                                | たまご とりにく<br>ベーコン               | <u>キャベツ</u> たまねぎ<br><u>こまつな</u> にんじん                  | でんぷん あぶら                 | ガラスープ<br>スープストック コンソメ<br>ワイン 塩 こしょう                                 | 35.5<br>2.3                              |                                                                                       |
| 4水 |  マーガリンパン                     |                                |                                                       | <u>パン</u> マーガリン          |                                                                     | (小)<br>655                               |                                                                                       |
|    | かぼちゃのミートフライ                                                                                                     | ぶたにく                           | かぼちゃ たまねぎ                                             | さとう あぶら パンこ<br>でんぷん こむぎこ | しょうゆ<br>ウスターソース                                                     | 21.9<br>2.4                              |                                                                                       |
|    | フレンチサラダ                                                                                                         |                                | <u>キャベツ</u> きゅうり<br>とうもろこし にんじん                       | オリーブオイル<br>さとう           | 酢 塩 こしょう                                                            | (中)<br>847                               |                                                                                       |
|    | <small>やさい</small><br>野菜のスープ煮                                                                                   | とりにく<br>ウインナー                  | たまねぎ <u>だいこん</u><br>にんじん <u>こまつな</u>                  | じゃがいも                    | ガラスープ ワイン<br>スープストック コンソメ<br>塩 こしょう                                 | 26.8<br>3.2                              |                                                                                       |
| 5木 |  <small>むぎ</small><br>麦ごはん   |                                |                                                       | <u>こめ</u> むぎ             |                                                                     | (小)<br>668                               |                                                                                       |
|    | ポークカレー                                                                                                          | ぶたにく チーズ                       | たまねぎ にんじん<br>トマト りんご セロリ<br>しょうが にんにく                 | じゃがいも あぶら<br>さとう         | カレールウ ケチャップ<br>ワイン チャツネ ソース<br>スープストック カレーこ<br>こしょう 塩<br>フィッシュカルシウム | 24.6<br>2.7<br>(中)                       |                                                                                       |
|    | <small>だいず</small><br>大豆としらすの揚げ煮                                                                                | だいず<br><u>しらすぼし</u>            |                                                       | あぶら でんぷん<br>さとう          | しょうゆ                                                                | 826                                      |                                                                                       |
|    | <small>かいそう</small><br>海藻サラダ                                                                                    | かいそう                           | <u>キャベツ</u> きゅうり                                      |                          | パンパンジードレッシング                                                        | 29.9<br>3.2                              |                                                                                       |
| 6金 |  <small>むぎ</small><br>麦ごはん   |                                |                                                       | <u>こめ</u> むぎ             |                                                                     | (小)<br>628                               |  |
|    | 鶏そぼろ                                                                                                            | とりにく たまご                       | えだまめ しょうが                                             | さとう                      | しょうゆ 酒<br>塩 かつおだし                                                   | 26.4<br>1.7                              |                                                                                       |
|    | れんこんサラダ                                                                                                         |                                | れんこん きゅうり<br>にんじん                                     | さとう ごま                   | ごまドレッシング 酒<br>しょうゆ みりん                                              | (中)<br>773                               |                                                                                       |
|    | <small>しり</small><br>さつまいものみそ汁                                                                                  | とうふ みそ<br><u>あぶらあげ</u>         | <u>だいこん</u> たまねぎ<br>にんじん <u>ねぎ</u>                    | さつまいも                    | <u>かつお節</u><br><u>さば節</u>                                           | 31.6<br>2.2                              |                                                                                       |
| 9月 |  <small>こくとう</small><br>黒糖パン |                                |                                                       | <u>パン</u> こくとう           |                                                                     | (小)<br>603                               |                                                                                       |
|    | ハンバーグ                                                                                                           | とりにく ぶたにく                      | たまねぎ トマト<br>にんにく しょうが                                 | あぶら さとう                  | ケチャップ 塩<br>ソース ワイン                                                  | 26.1<br>2.7                              |                                                                                       |
|    | <small>ふゆやさい</small><br>ベーコンと冬野菜のスパゲッティ                                                                         | ベーコン                           | たまねぎ はくさい<br>エリンギ ほうれんそう<br>にんじん にんにく                 | スパゲッティ あぶら               | コンソメ 塩<br>こしょう                                                      | 826                                      |                                                                                       |
|    | <small>まめ</small><br>いんげん豆のスープ                                                                                  | とりにく                           | たまねぎ <u>キャベツ</u><br>にんじん <u>こまつな</u><br><u>チンゲンサイ</u> | じゃがいも<br>いんげんまめ<br>あぶら   | ガラスープ コンソメ<br>スープストック ワイン<br>塩 こしょう                                 | 34.4<br>3.8                              |                                                                                       |

※献立内容は、都合により変更になる場合があります。

※材料は主原料のみ記載しています。

食物アレルギー等で詳細を知りたい方は、給食センター(52-3184)まで御連絡ください。





# がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう 学校給食予定献立表

令和6年度 12月  
牧之原市  
学校給食センター

| 日       | こんだて                                                                                                       | 使われている主な材料とはたらき         |                                       |                               |                                                 | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>食塩(g) | お知らせ                                                                                                                       |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                                                                                            | 赤                       | 緑                                     | 黄                             | 調味料等                                            |                                          |                                                                                                                            |
|         |                                                                                                            | おもに体を<br>作るもと           | おもに体の調子を<br>整えるもと                     | おもにエネルギー<br>のもと               |                                                 |                                          |                                                                                                                            |
| 10<br>火 |  麦ごはん                     |                         |                                       | こめ むぎ                         |                                                 | (小)<br>627                               |                                                                                                                            |
|         |  あ 揚げぎょうざの甘酢あん            | とりにく<br>ぶたにく            | キャベツ たまねぎ<br>にんにく しょうが                | あぶら でんぷん<br>さとう こむぎこ          | しょうゆ 酢 塩                                        | 22.1<br>2.2                              |                                                                                                                            |
|         | れんこんのきんぴら                                                                                                  | さつまあげ                   | れんこん にんじん<br>さやいんげん                   | ごまあぶら さとう                     | しょうゆ 酒<br>みりん 唐辛子                               | (中)<br>798                               |                                                                                                                            |
|         | のっぺい汁                                                                                                      | とりにく<br>あぶらあげ           | だいこん こんにゃく<br>にんじん しめじ                | さといも でんぷん                     | しょうゆ 酒 みりん<br>塩 かつお節                            | 26.3<br>2.5                              |                                                                                                                            |
| 11<br>水 | うどん                                                                                                        |                         |                                       | うどん                           |                                                 | (小)<br>601                               | 日本<br>味めぐり<br>【近畿地方】<br>                |
|         |  カレー南蛮のつゆ                 | とりにく なんと<br>あぶらあげ       | たまねぎ にんじん<br>こまつな ねぎ<br>しょうが にんにく     | でんぷん                          | カレーウ しょうゆ<br>酒 みりん 塩<br>カレーこ かつお節<br>フィッシュカルシウム | 23.4<br>2.8                              |                                                                                                                            |
|         | たこやき                                                                                                       | たこ たまご                  | キャベツ ねぎ しょうが                          | こむぎこ あぶら<br>でんぷん<br>ベーキングパウダー | たこ焼きソース<br>しょうゆ 塩<br>かつおぶし                      | (中)<br>800                               |                                                                                                                            |
|         | ポテトサラダ                                                                                                     |                         | きゅうり にんじん<br>とうもろこし                   | じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ           | 塩 こしょう                                          | 31.1<br>4.0                              |                                                                                                                            |
| 12<br>木 |  麦ごはん                     |                         |                                       | こめ むぎ                         |                                                 | (小)<br>618                               | <br>減塩献立                               |
|         |  さば竜田の油淋鶏ソース            | さば                      | ねぎ しょうが にんにく                          | あぶら でんぷん<br>さとう ごまあぶら         | 酢 しょうゆ                                          | 25.3<br>1.8                              |                                                                                                                            |
|         | やさしいた<br>野菜炒め                                                                                              | ぶたにく                    | キャベツ もやし<br>こまつな にんじん                 | あぶら                           | コンソメ 塩<br>こしょう                                  | (中)<br>791                               |                                                                                                                            |
|         | ちゅうか<br>中華スープ                                                                                              | とりにく ベーコン<br>わかめ        | たまねぎ はくさい<br>にんじん たけのこ<br>チンゲンサイ しいたけ | でんぷん あぶら                      | がらすープ 塩<br>オイスターソース 酒<br>中華だし こしょう              | 32.0<br>2.2                              |                                                                                                                            |
| 13<br>金 |  麦ごはん                   |                         |                                       | こめ むぎ                         |                                                 | (小)<br>636                               | 相小<br>菅小<br>ビタミンの日<br>にちなんだ<br>献立<br> |
|         |  うめたろうどん<br>梅太郎丼の具      | ぶたにく                    | たまねぎ うめぼし<br>しょうが にんにく                | ごまあぶら さとう                     | しょうゆ 酒                                          | 28.5<br>2.1                              |                                                                                                                            |
|         | こまつな<br>小松菜ともやしの和え物                                                                                        | のり                      | こまつな もやし<br>にんじん                      | さとう ごまあぶら                     | しょうゆ 酢                                          | (中)<br>783                               |                                                                                                                            |
|         | ビタミンB1たっぷりみそ汁                                                                                              | ぶたにく とうふ<br>あぶらあげ<br>みそ | きりぼしだいこん<br>たまねぎ しいたけ<br>ねぎ           | さつまいも                         | かつお節<br>さば節<br>フィッシュカルシウム                       | 34.8<br>2.5                              |                                                                                                                            |
| 16<br>月 |  麦ごはん                   |                         |                                       | パン げんまい                       |                                                 | (小)<br>632                               | <br>減塩献立                              |
|         |  とりにく<br>鶏肉とレバーのチリソース和え | とりにく<br>とりレバー           | たまねぎ しょうが<br>にんにく                     | あぶら でんぷん<br>さとう               | ケチャップ チリソース<br>スーパーストック 塩                       | 26.7<br>1.7                              |                                                                                                                            |
|         | ごまあえ                                                                                                       |                         | こまつな キャベツ<br>にんじん                     | ごま さとう                        | しょうゆ                                            | (中)<br>781                               |                                                                                                                            |
|         | ぐ 具だくさん汁                                                                                                   | とうふ<br>あぶらあげ            | だいこん にんじん<br>ごぼう チンゲンサイ<br>ねぎ         | さといも でんぷん                     | しょうゆ 酒 塩<br>みりん かつお節<br>こんぶ                     | 31.6<br>2.1                              |                                                                                                                            |

※太字は、静岡県産(牧之原市産含む)の食品です。



## 12月13日はビタミンの日です



鈴木梅太郎博士

1910年12月13日、牧之原市出身の鈴木梅太郎博士が「米ぬかからビタミンB1(博士は「オリザニン」と名付けた)を発見した」と学会で発表しました。この日を記念して、12月13日はビタミンの日とされました。「梅太郎丼」は、梅太郎博士の卒業した東京大学の食堂で実際に出版されているメニューです。ビタミンB1が豊富な黒米と豚肉を合わせ、梅太郎博士の名前にあやかって梅干しも入っています。

## 給食レシピ紹介

### \*梅太郎丼の具\*

#### 材料 (4人分)

- ぶた肉(こま切れ) 200g
- ※下味(おろししょうが・にんにく:少々、酒:小さじ1、しょうゆ:小さじ1)
- 玉ねぎ(せん切り):120g
- ごま油:小さじ1 しょうゆ:大さじ1 さとう:小さじ1.5 酒:小さじ1/2
- 梅干し:少々

#### 作り方

- 肉に下味をつける。梅干しは種を取り、細かくきざむ。
- なべにごま油を入れて熱し、玉ねぎを入れてさっと炒め、玉ねぎに油がなじんだら、ぶた肉を加えて炒める。
- ぶた肉の色が変わったら調味料と梅を加える。

| 日       | こんだて                                                                                      | 使われている主な材料とはたらき   |                                     |                     |                                         | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>食塩(g)               | お知らせ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                                                                           | 赤                 | 緑                                   | 黄                   | 調味料等                                    |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|         |                                                                                           | おもに体を作るもと         | おもに体の調子を整えるもと                       | おもにエネルギーのもと         |                                         |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 17<br>火 |  小麦ごはん   |                   |                                     | こめ むぎ               |                                         | (小)<br>633<br>23.9<br>2.0<br>(中)<br>803<br>30.0<br>2.7 | ふるさと給食<br>                                                                                                                                                                                                                               |
|         | くろ 黒はんぺんのお茶揚げ <small>ちゃあ</small>                                                          | くろはんぺん            | ちゃ                                  | こむぎこ でんぷん あぶら       |                                         |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|         | ちゅうかあ もやし中華和え                                                                             |                   | もやし キャベツ にんじん                       | さとう ごま ごまあぶら        | しょうゆ 酢 塩 唐辛子                            |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|         | ぶたにく だいこん いた に 豚肉と大根の炒め煮                                                                  | ぶたにく あつあげ         | だいこん こんにやく にんじん さやいんげん しょうが         | さとう あぶら             | しょうゆ 酒 和風だし                             |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|         | ミニトマト                                                                                     |                   | ミニトマト                               |                     |                                         |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 18<br>水 |  マーガリンパン |                   |                                     | パン マーガリン            |                                         | (小)<br>688<br>27.1<br>2.7<br>(中)<br>865<br>35.0<br>3.4 | クリスマス<br>にちなんだ<br>こんだて<br>献立<br>                                                                                                                                                                                                         |
|         | フライドチキン                                                                                   | とりにく              | しょうが にんにく                           | でんぷん あぶら こめこ ごま さとう | 酒 しょうゆ 塩 こしょう                           |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|         | ブロッコリーサラダ                                                                                 |                   | ブロッコリー キャベツ にんじん                    |                     | イタリアンドレッシング                             |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|         | ふゆやさい 冬野菜のスープ                                                                             | ウインナー             | たまねぎ はくさい にんじん だいこん こまつな ちんげんさい     | でんぷん                | ガラスープ コンソメ スープストック 塩 しょうゆ こしょう          |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|         | クリスマスデザート                                                                                 | とうにゆう             | いちご                                 | さとう みずあめ            |                                         |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 19<br>木 |  小麦ごはん |                   |                                     | こめ むぎ               |                                         | (小)<br>622<br>26.6<br>2.1<br>(中)<br>783<br>33.3<br>2.7 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|         | しゅうまい                                                                                     | ぶたにく              | たまねぎ しょうが                           | パンこ でんぷん さとう こむぎこ   | 塩                                       |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|         | はるさめ 春雨サラダ                                                                                |                   | もやし きゅうり にんじん                       | はるさめ さとう ごま ごまあぶら   | しょうゆ 酢                                  |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|         | まーぼーどうふ 麻婆豆腐                                                                              | とうふ ぶたにく とりにく みそ  | たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ にら しいたけ しょうが にんにく | でんぷん さとう ごまあぶら      | しょうゆ 中華だし 酒 オイスターソース トウバンジャン フィッシュカルシウム |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 20<br>金 |  小麦ごはん |                   |                                     | こめ むぎ               |                                         | (小)<br>649<br>25.3<br>1.9<br>(中)<br>812<br>29.5<br>2.2 | とうじ<br>冬至にちな<br>んだ献立<br>こんだて<br>冬至<br><br><br>減塩<br><br>減塩献立 |
|         | かぼちゃのそぼろあん                                                                                | とりにく              | かぼちゃ しょうが                           | あぶら さとう でんぷん        | しょうゆ 酒 みりん                              |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|         | かおり ゆずの香あえ                                                                                |                   | もやし キャベツ ほうれんそう にんじん ゆず             | さとう                 | しょうゆ みりん                                |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|         | とんじる 豚汁                                                                                   | ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ | たまねぎ にんじん だいこん こんにやく ごぼう こまつな       | じゃがいも               | かつお節 さば節                                |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|         | みかん                                                                                       |                   | みかん                                 |                     |                                         |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

※献立内容は、都合により変更になる場合があります。 太字は、静岡県産（牧之原市産含む）の食品です。

※材料は主原料のみ記載しています。

食物アレルギー等で詳細を知りたい方は、給食センター（52-3184）まで御連絡ください。

こ う ん よ こ  
**幸運**を呼び込む

とうじ 冬至の食べ物



冬至は1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日です。

昔の人は太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えたと考えていたことから、冬至の日にかぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて幸運をよびこみ、無病息災（病気をしないで元気でいられること）を願う習慣が生まれました。給食では20日にゆずやかぼちゃを取り入れた冬至の献立が出ます。お楽しみに!!





# がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう 学校給食予定献立表

令和6年度 12月  
牧之原市  
学校給食センター

| 日       | こんだて                                                                              |                              | 使われている主な材料とはたらき            |                                             |                   |                                                         | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>食塩(g) | お知らせ<br><div>欠</div>        |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------|
|         |                                                                                   |                              | 赤                          | 緑                                           | 黄                 | 調味料等                                                    |                                          |                             |
|         |                                                                                   |                              | おもに体を作るもと                  | おもに体の調子を整えるもと                               | おもにエネルギーのもと       |                                                         |                                          |                             |
| 23<br>月 |  | ソフトめん                        |                            |                                             | <u>ソフトめん</u>      |                                                         | (中)<br>818<br>33.6<br>3.1                | <div>相小</div> <div>菅小</div> |
|         |                                                                                   | ミートソース                       | <u>ぶたにく</u><br>とりにく<br>チーズ | たまねぎ にんじん<br>トマト にんにく                       | あぶら さとう           | ケチャップ ハヤシルウ<br>ソース ワイン こしょう<br>デミグラスソース 塩<br>フィッシュカルシウム |                                          |                             |
|         |                                                                                   | じゃがまるくん                      | <u>ぶたにく</u>                |                                             | じゃがいも バター<br>あぶら  | しょうゆ こしょう                                               |                                          |                             |
|         |                                                                                   | ひじきサラダ                       | ひじき                        | <u>キャベツ</u> にんじん<br>とうもろこし                  | さとう               | ごまドレッシング<br>しょうゆ みりん                                    |                                          |                             |
| 24<br>火 |  | <u>あげ</u> パン                 | きなこ                        |                                             | <u>パン</u> あぶら さとう | 塩                                                       | (中)<br>832<br>36.4<br>3.3                | <div>相小</div> <div>菅小</div> |
|         |                                                                                   | たまごのカップ焼き                    | たまご とりにく<br>チーズ            | たまねぎ<br>ほうれんそう                              | じゃがいも あぶら<br>さとう  | しょうゆ                                                    |                                          |                             |
|         |                                                                                   | コールスローサラダ                    |                            | <u>キャベツ</u> とうもろこし<br>きゅうり                  |                   | コールスロートレッシング                                            |                                          |                             |
|         |                                                                                   | しょうが <b>い</b><br>生姜入りぽかぽかスープ | とりにく                       | はくさい たまねぎ<br>にんじん えのき<br><u>エンゲンサイ</u> しょうが | でんぷん              | がらすープ しょうゆ<br>スープストック コンソメ<br>ワイン 塩 こしょう                |                                          |                             |

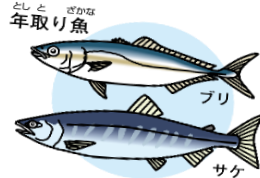
## ねんまつねんしぎょうじしよく ～ 年末年始の行事食 ～

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。  
特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の方策や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。  
行事食は、地域や家庭によってもさまざまですが、年末年始の代表的なものを紹介します。

### 大晦日(12/31)



1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。  
年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



### 年越しそば

そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられます。(諸説あり)

### しょうがつ 正月(1/1～)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鑑もちなどをかざり、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

### おせち料理

一つひとつの食材に、新年の願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起をかつぎ、重箱につめるのも特徴です。



### お雑煮

もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なります。



関東風雑煮



関西風雑煮



あんもち雑煮



小豆雑煮

### お屠蘇

酒やみりんに漢方薬の「屠蘇散」を浸したものです。長寿を願い、若い人から順に飲みます。



### 人日の節句(1/7)

### 七草がゆ

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願います。



### 春の七草

- セリ ◆ ナズナ
- ゴギョウ ◆ ハコベラ
- ホトケノザ
- スズナ ◆ スズシロ