

**調べてみよう！お雑煮の種類**

お正月に欠かせないお雑煮は、地域によって入れる具材や味付けが違います。それは、地域によって気候や食文化が違うためです。地域だけではなく、各家庭によってもそれぞれの受け継がれてきた違いがあり、日本の伝統的料理の一つと言えます。さて、あなたのおうちではどのようなお雑煮を食べましたか？お餅は丸？それとも四角でしたか？お雑煮マップを見ながら、おうちのお雑煮はどのお雑煮に似ているか探してみてください。



1月の献立		おもな食品と体内でののはたらき		
		体を作る	エネルギー源	体の調子を整える
<b>1月5日お休み</b>				
12	ちらし寿司 大根と里芋の煮物 みかん 牛乳★	鶏ひき肉 卵★ (ちらし寿司) 牛乳★	ごはん 里芋 砂糖 みりん	にんじん 干し椎茸 酢 大根 醤油 酒 みかん
19	チキン餃子 ごはん 三色サラダ キャロットケーキ★ 牛乳★	鶏肉 卵★ (ケーキ) クリームチーズ★ (ケーキ) 牛乳★	小麦粉 ごま油 (餃子) ごはん はちみつ サラダ油 (サラダドレッシング) 砂糖 サラダ油 (ケーキ)	キャベツ ねぎ ニンニク しょうが 酢 醤油 トマト きゅうり コーン 酢 にんじん
26	ミートスパゲティ コールスローサラダ オレンジゼリー 牛乳★	牛ひき肉 ゼラチンミックス 卵★ (コールスロー) 牛乳★	スパゲティ ケチャップ ウスターソース サラダ油 マヨネーズ★ 砂糖	トマトソース たまねぎ にんじん キャベツ コーン 酢 みかん缶

★はアレルギー特定原材料：たまご、落花生、乳（乳製品も含む）