

2019年 1月



献立紹介



7	月	始業式
8	火	今年最初の給食は、お正月のおせち料理をいくつか取り入れたお祝い献立です。おせち料理とは、「健康」や「幸せ」、「子孫繁栄」などを願って作られた料理です。種類もたくさんありますが、それぞれ意味があります。給食では、『松風焼き』と『田作り』を出します。『松風焼き』は、雨や風に負けず、寿命が長い松の木に見立てた料理です。『田作り』には、「かたくちいわし」を使います。昔、田んぼの肥料にかたくちいわしが使われていました。作物が良く育つようにという願いが込められた料理です。たくさん食べて今年も元気に過ごしましょう。
9	水	デザート『ポカン』は、インドが原産とされているみかんの仲間で、アジア各地で栽培されています。皮は濃いオレンジ色で、ごわごわとした感じがしますが、中の実との間に隙間ができていますので、とてもむきやすいです。甘みが強く酸味はあまりないためとてもまろやかです。今が旬の甘い『ポカン』を味わって食べましょう。
10	木	『いかのカレーカント揚げ』は、食べやすい大きさに切ったいかにしょうゆやカレー粉、生姜で下味をつけ、片栗粉をまぶして油でカリッと揚げます。カレー粉は数十種類のスパイスを混ぜ合わせて作られています。スパイスにはからだの調子を整えたり、からだを温めたりする働きがあります。ごはんといっしょにたくさん食べましょう。
11	金	1月11日は「鏡開き」です。給食では『もちグラタン』を出します。給食のグラタンは手作りのホワイトソースがおいしさのポイントです。バター、油のなかに小麦粉をふるいいれて、じっくりと炒めてなめらかなルウを作り、牛乳と生クリームを加えます。おいしいホワイトソースはおもちとの相性も抜群です。おもちがのどにつまらないように、よくかんで気を付けて食べましょう。
12	土	『親子丼』のお弁当です。鶏肉とたっぷりの玉ねぎを、甘辛い味に煮こみ卵でとじます。お楽しみに。
14	月	成人の日
15	火	『じゃが芋と生姜のあったかスープ』の「生姜」に含まれるショウガオールには、血行を良くし、からだを温める働きがあります。ショウガオールは加熱することで効果が大きくなります。風邪予防には、からだを温めることも大切です。生姜を食べて、からだの中から温まりましょう。デザートは『ぶどうゼリー』です。お楽しみに。
16	水	『ホタテとほうれん草の卵焼き』の「卵」は、人間に必要な栄養のほとんどが入っています。毎日1個は食べてほしい食品の一つです。「ほうれん草」は緑黄色野菜の王様といわれるほど豊富な栄養が含まれています。特に鉄分が多く含まれていて、貧血予防に効果があります。「ホタテ」のうま味もたっぷり入った卵焼きをお楽しみに。
17	木	今回の『炊き込みごはん』には、鶏肉、にんじん、しめじがたっぷり入り。米を浸水するときも少ないお水で浸水し、削り節でとったおいしーだしと、サッとしょうゆなどで煮た具といっしょに炊き込みます。お肉やきのこのうま味と、だしがよくしみ込んでおいしい炊き込みごはんになります。もち米といっしょに炊くので、いつものごはんよりモチモチとして食べごたえもあります。
18	金	小学校1・2年生がランチルームで「もちつき」をします。心を込めて、かいっぱいもちつきをしてください。給食は人気の『ミートソーススパゲティ』です。ひき肉・玉ねぎ・にんじん・セロリー・ピーマン・トマトをじっくりと時間をかけて煮込んで作ります。長い時間煮込んでいくと、色々な味が混ざり合っ、とてもおいしいミートソースになります。スパゲティにたっぷりかけて食べてください。
19	土	『ドライカレー』のお弁当です。お肉とたくさんの野菜を煮込み、うま味のつまったカレーに仕上げます。お楽しみに。
21	月	1月のセレクト給食は「あったか汁のセレクト給食」です。青森県の郷土料理のひとつでもある『せんべい汁』、または秋田県の郷土料理のひとつでもある『きりたんぼ汁』のどちらかを選んでください。給食の汁物は、だしから丁寧にとっています。『せんべい汁』は煮干しから、『きりたんぼ汁』は削り節からとったおいしーだしを使います。
22	火	自宅学習日
23	水	『白菜の柚子風味』の「白菜」は、冬が旬の野菜です。ビタミンCが多く含まれているので、風邪をひきにくしてくれます。また、食物繊維も含まれているので、おなかの調子を整えてくれる働きもあります。今が旬の白菜は、鍋物にいれたり、お浸しにして食べたりと、どんな調理法でもおいしく食べることができる野菜です。
24	木	『いよかん』は、今が旬の果物です。色は艶のある、濃いオレンジ色で厚めの皮ですがむきやすいです。果肉はやわらかく、果汁が多くジュシーです。甘み・酸味のバランスがよく、濃厚な味わいで香りも良い柑橘類です。いよかんの90%を愛媛県で生産しており、昔「伊予の国」であったことから、「伊予柑」と名前がつけました。
25	金	『ひじき入りお浸し』の「ひじき」には、私たちの体に嬉しい栄養がたくさん入っています。歯や骨の成形を助けるカルシウムが、牛乳の約12倍。お腹の調子を整えてくれる食物繊維が、ごぼうの約7倍。血液の流れを正常に保つ働きのあるマグネシウムが、アーモンドの約2倍もあります。栄養満点のひじきがたっぷり入ったお浸しをたくさん食べて元気に過ごしましょう。
27	土	『ソース焼きそば』のお弁当です。お肉と野菜の他にイカとエビも入る焼きそばです。お楽しみに。
28	月	久しぶりに登場の『野菜たっぷりみそラーメン』です。鶏ガラと豚骨の2種類を使い、香味野菜と共に朝から2時間以上かけて、コトコトとじっくり煮だしたおいしいスープに、赤みそや、豆板醤、生姜、にんにくなどを加えて、みそスープを作ります。シャキシャキになるよう、サッと炒めたもやし・にらを、たっぷりラーメンにのせて食べてください。
29	火	『ぶりの照り焼き』の「ぶり」は成長するにつれて呼び名が変わる出世魚の代表格です。関東では大きくなるにつれ、ワカン(15~30cm程度)→イナダ(30~50cm)→ワラサ(50~60cm)→ブリ(60cm以上)と呼び名が変わっていきます。地方によっても呼び名に違いがあり、関西や石川県の能登地方での呼び名もあります。冬のこの時期は脂がのってとてもおいしいです。たくさん食べましょう。
30	水	『ハヤシライス』の登場です。牛肉とたくさんの玉ねぎをよく炒めて、トマトを加えてじっくりと煮込みます。使う玉ねぎは全部で36kgです。玉ねぎにはからだの調子を整える栄養がたくさん含まれています。この玉ねぎを、やわらかく垂麻色になるまでじっくりと炒めます。トマトを加えてからは、トマトの酸味がなくなるまで長い時間をかけて煮込みます。時間をたっぷりかけて作ったソースをごはんにたっぷりかけて食べてください。
31	木	『豆腐の真砂揚げ』は、豆腐に鶏ひき肉や、粗くみじん切りしたえび、にんじん、ねぎ、生姜などの野菜を細かく切ったものを混ぜて丸め、油で揚げます。「真砂」とは、細かい砂を意味します。野菜を細かく切って混ぜることから、このような名前がつけました。豆腐はたんぱく質が多く、脂質が少ないため、健康食品として注目されています。ふわふわの食感になるように作ります。お楽しみに。