

2020年12月



献立紹介



1	火	『白菜のゆず風味』の「白菜」は、冬が旬の野菜です。最もおいしくなるのは、霜が降りる季節の晩秋から冬にかけてで、ちょうどお鍋が食べたくなる頃です。寒くなると白菜はギュッとしまり、甘味を蓄えよりおいしくなります。今日の給食ではおいしい白菜をゆず風味のだししょうゆでサッパリと仕上げます。ソース味の卵焼きや、カレー味のスープの後に食べるととても合います。
2	水	今日は特別にお楽しみ献立です。いつもより種類の多い給食を用意します。お楽しみに。
3	木	『せんべい汁』は、青森県の郷土料理の一つです。煮干しでじっくりとおいしのだしをとります。煮干しのだしはグラグラと煮てしまうと、臭みが出てきてしまいますので、小さな火加減でじっくりとうま味を出します。煮干しのおいしさが染み出ただしに、お肉や野菜を入れ煮ることで、更にうま味を引き出します。小麦粉を原料とした専用のおせんべいを割り、仕上げに入れるとジュワッとおつゆが染みとてもおいしいです。
4	金	『ほうれん草のごま和え』のほうれん草は、今が旬の野菜です。寒くなるとおいしくなる野菜の一つで、数ある緑黄色野菜の中でも栄養が豊富です。鉄・マグネシウム・亜鉛などのミネラル・ビタミンなどを含み、貧血の予防に効果があります。すったごまをたっぷりつけたごまじょうゆで栄養満点のほうれん草を和えます。とても食べやすい味付けなので、野菜が苦手な人も挑戦しましょう。
7	月	ピリ辛のマーボー丼です。マーボーは、豆板醤とラー油で辛味を出しています。豆板醤とは、そら豆を発酵させたみそに唐辛子を加えた中華料理でよくつかわれる調味料の一つです。加熱することで辛味や香り、うま味を引き出してつかうマーボー豆腐には欠かせない調味料です。ごはんにとっぷりとかけてマーボーを食べてください。
8	火	高校3年生のリクエスト献立です。今まで食べた給食メニューの中で1番好きなものを投票してもらいました。今年は何が1位かな。
9	水	『鰯の西京焼き』の「鰯」は、成長するに従って「サゴシ」「ナギ」「サワラ」と呼び名が変わる出世魚です。漢字では魚へんに春と書き、春が旬の魚として知られていますが、秋から冬にかけても脂がのっておいしくなります。西京焼きとは、京都で作られる白い西京みそに酒やみりんなどを合わせて、魚の切り身などを漬け込み焼いたものです。ごはんがすすむ味付けです。
10	木	『ポークチャップ』は、豚肉と玉ねぎをよく炒め、甘酸っぱいケチャップでつくった調味料で味付けした料理です。ケチャップはトマトからつくられているので、リコピンという栄養素が豊富に含まれています。リコピンは血液をサラサラにしてくれたり、生活習慣病を予防してくれる効果があります。また豚肉はビタミンB1が多く含まれていて、疲れにくいからだをつくってくれます。
11	金	給食で人気の『きなき揚げパン』です。揚げパンを上手につくるコツを今日は紹介します。コッペパンやネジネジ巻いてあるパンなどを高温の油でサッと揚げます。パンを油の中に長い時間入れておくと、パンが油をどんどん吸ってしまっておいしくありません。油に入れたら約10秒で出してください。そして、揚げたてのパンに甘いきな粉砂糖をたっぷりまぶして出来上がりです。
14	月	『冬野菜カレー』には、その名の通り冬が旬の野菜をたくさんつけています。旬とは一年で一番その食材がおいしくなる時期のことで、旬の食材には栄養もたくさん含まれています。今日のカレーにはれんこん・ほうれん草・カリフラワーが入っています。冬野菜にはからだを温める働きもあるので、寒い今の時期にたくさん食べ、元気にすごしましょう。
15	火	特別授業
16	水	『ちゃんぽんうどん』の「ちゃんぽん」とは、長崎県の郷土料理の一つです。たくさんの鶏ガラと香味野菜でじっくりとおいしくて濃厚なスープをとります。豚肉や竹輪の他に、にんじん・キャベツ・にら・ねぎなどの野菜がたっぷり入ります。たくさんの食材が入ることで様々な栄養を同時にとることができます。給食ではうどんにおいしいスープと具材をいっぱいかけて食べてください。
17	木	『ぶりの照り焼き』の「ぶり」は、冬が旬の魚です。寒い時期に脂がのっておいしくなります。先週出世魚の一つである「鰯」を紹介しました。ぶりも成長と共に呼び名が変わる出世魚で、15cm位のを「ワカシ」、40cm位のを「イナダ」、60cm位のを「ワラサ」、90cm位のを「ぶり」といいます。この呼び方は地域によって異なるそうです。
18	金	今日は『クリスマスメニュー』です。何ができるかは当日までのお楽しみ。給食スタッフ全員で心を込めてつくります。
21	月	終業式