

2018年1月



献立紹介



9	火	<p>始業式です。飲み物は『ジョア』です。給食の『すいとん』は小麦粉で作った生地を野菜などと一緒にだし汁で煮て、しょうゆやみそで味付けする料理です。地域によって味付けは違うそうです。給食ではかぼちゃと青のりを生地にそれぞれ練り込んで、二色のすいとんを作り、しょうゆ味のだし汁で煮ます。もちもちとした食感のすいとんをたくさん野菜と一緒に食べてください。</p>
10	水	<p>おやつは『マカロニきな粉』です。もちもちとした食感のマカロニきな粉がよく合います。給食の『鯖のねぎソースかけ』は、焼いた鯖にねぎやんにく・しょうがの入ったソースをかけます。頭の働きをよくしたり、血液をサラサラにして病気になるのを防ぐ栄養が多く含まれています。皮の部分にも栄養が多くありますので、皮も食べるようにしましょう。</p>
11	木	<p>本日よりクラス全員での給食が始まります。最初は新年のお祝いの給食を作ります。『松風焼き』はおせち料理の一品で、鶏ひき肉に野菜や調味料を混ぜ平たく伸ばし表面にケシの実をふって焼き、羽子板状に切ります。羽子板の形が末広を表し、縁起が良いとされています。表面はケシの実がふってありますが、裏は何もないことから『裏がない』『隠し事がなく正直な様子』を表します。</p>
12	金	<p>『鯖の幽庵焼き』は、しょうゆやみりんなどの調味料とゆずの果汁・すりおろした皮で鯖を漬け込み焼きます。ゆずの香りがでさっぱりとした味わいです。さわらに含まれる良質なタンパク質には疲労回復や免疫力を高める働きがあります。ごはんと一緒に食べてください。</p>
15	月	<p>わかさぎは冬に旬を迎える小さい魚で、骨がやわらかく頭から尻尾まで丸ごと食べることができます。そのためカルシウムを豊富に摂ることができます。わかさぎに含まれるカルシウムの量は魚類の中でもトップだといわれています。給食では、しょうゆ・酒・しょうがで下味をつけたわかさぎに片栗粉と小麦粉をまぶして揚げ、から揚げを作ります。よく噛んで食べましょう。</p>
16	火	<p>『鮭のクリームスパゲティ』は、鮭となめらかなクリームソースを混ぜました。鮭の紅色の成分のアスタキサンチンにはからだの中をきれいにしてくれる効果があります。スパゲティとソースをよくからめて食べてください。サラダに入る「白菜」は冬に旬を迎える野菜です。ビタミンCや食物繊維を含んでいて、冬風邪の予防に効果があります。しっかり食べましょう。</p>
17	水	<p>おやつは、ほうれん草の入った『ポパイケーキ』です。『たらのかわり揚げ』は、たらにしょうゆや酒で下味をつけた後、しんぴき粉を付けて揚げます。しんぴき粉とはもち米を細かく砕き、色がつかないように煎ったものです。油で揚げるとサクッとした食感になります。よく噛んで食べてください。</p>
18	木	<p>『錦卵』は、にんじん、さやいんげんなどの野菜を卵に混ぜ込み色鮮やかに焼き上げた料理です。たまごは、『食べ物の王様』といわれているほど栄養のある食べ物です。人間が生きていくために必要な栄養のほとんどが含まれています。毎日食べるようにしましょう。『筑前煮』は、鶏肉とにんじん、ごぼう、しいたけなどを油で炒め、砂糖や醤油で味付けをして煮詰めたものです。福岡県の筑前地方の郷土料理で『筑前煮』と呼ばれていますが、『がめ煮』と呼んでいる地方もあります。</p>
19	金	<p>毎月19日は食育の日です。今月もまごわやさしい給食の登場です。まごわやさしいとは、健康に過ごすために積極的に食べてほしい食材の頭文字をとってできた言葉です。1月のまごわやさしい給食では、ぶりと大根と一緒に煮て『ぶり大根』を作ります。ぶりと大根はどちらも冬が旬の食材です。旬の食材はおいしいだけでなく栄養も豊富に含まれています。まごわやさしい食材と旬の食材を食べて寒い冬を元気に過ごしてください。</p>
22	月	<p>『ちくわのチーズ磯辺揚げ』は、ちくわの穴の中にチーズを入れ、青のりを混ぜた衣をつけて揚げたものです。チーズは牛乳から作られる食品で、骨や歯を強くするカルシウムという栄養が多く含まれています。サラダに入る『かぶ』は根の部分と葉の部分でそれぞれ違う栄養を含んでいます。根の部分にはビタミンCや食物繊維が、葉の部分にはβカロテンやカルシウムを含んでいます。どちらもしっかり食べましょう。</p>
23	火	<p>『鶏のみそ焼き』は鶏肉のみそや酒、しょうがで漬けて焼きます。ごはんによく合う味付けです。和え物に入るひじきはカルシウムが牛乳の1.2倍と豊富に含まれています。他にも、食物繊維はごぼうの7倍、鉄分もレバーの6倍と栄養たっぷりです。ひじきを食べると歯や骨が丈夫になり、便秘や貧血の予防にも効果があります。</p>
24	水	<p>おやつは『ジャムサンド』です。給食のおひたしの「ほうれん草」は今が旬で甘みがあり栄養もたっぷりです。緑黄色野菜で、貧血予防に効果のある鉄分や免疫力を高め風邪予防に効果のあるビタミンCなどの栄養を多く含みます。そして、おひたしには香ばしく煎った「さくらえび」をトッピングします。</p>
25	木	<p>給食の『カジキのカレースティック揚げ』は、カジキにカレー粉の入った調味液で下味をつけて揚げたものです。カジキにカレーの香りがついてご飯がよく進む味になっています。また、カジキは寒い冬が旬です。旬の魚の美味しさを味わって食べてください。デザート『みかん』には、ビタミンCが多く含まれて風邪予防に効果があります。しっかり食べましょう。</p>
26	金	<p>福田先生の「うちの料理—大好きな味—」の『ハンバーグ』が登場します。福田先生が小さいころにお母さまと一緒に作った思い出の味を給食で再現します。隠し味にはみそやウスターソースが入っているそうです。福田先生のうちの味に近付けるよう、ひとつひとつ心を込めて作ります。お楽しみに！</p>
29	月	<p>『大根と長芋の和風グラタン』は、大根や長ネギ、カリフラワー、長芋が入ります。和風だしで大根や長ねぎをやわらかく煮込み、牛乳とすりおろした長芋を加えてホワイトソースを作ります。長芋の粘りによってとろみが出ます。『にんじんの塩昆布炒め』は、油でさっと炒めたにんじんに塩昆布で味付けをします。塩昆布には人間がおいしいと感じるグルタミン酸が含まれています。しっかり食べましょう。</p>
30	火	<p>石澤先生の「うちの料理—大好きな味—」の『ポテトサラダ』が登場します。石澤先生がお母さまに教えてもらい、弟さんと一緒に作った思い出のポテトサラダを給食で再現します。お楽しみに！『ハヤシライス』は、牛肉と玉ねぎ、トマトを煮込んで作ります。玉ねぎをじっくりと炒めると甘みが増し、おいしいハヤシライスに仕上がります。ごはんと一緒にたくさん食べてください。また、トマトの赤い色は『リコピン』という栄養の色です。病気になるのを防いだり、お肌をきれいにするなどいろいろな働きがあります。</p>
31	水	<p>おやつは、大分県の郷土料理『鶏めし』です。『鶏めし』は大分県の吉野地区に古くから伝わる料理で、お客様の「おもてなし」の料理として、また人が集うときには欠かせない郷土の味としてたいせつに受け継がれてきた味だそうです。本日のおやつでは食べやすいよう、おにぎりにします。給食の『いよかん』は、みかんに次いで日本で多く生産されているかんきつ類です。疲労回復に効果のあるクエン酸や、風邪予防に効果のあるビタミンCなどが含まれています。</p>