



1月の給食を振り返ってみよう

給食配膳の参考にしてください。一口メモなども読んでくださいね。



| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| <p>今年も健康に過ごすことができるよう、バランスのよい食事を食べていくのだぞ。</p> | | 8(木) 大根の糠辺和え <p>明けましておめでとうございます。冬休みはゆっくり休めましたか。 豚肉の三味(さんみ)焼きは、味の漬け込みに、3つの食材を使うため、この名前がついたそうです。今日は生姜・ねぎ・人参を使います。初日から、美味しそうな給食ですね。</p> | | 9(金) 白菜のおひたし <p>セノビーゼリー いもごん鍋風汁とは、鳥取県の郷土料理です。【いも】と【ごん(やぐ)】が入っているため、この名前がつけました。かつおだしで汁を煮る、醤油ベースの汁物です。 白身魚は、オキヒラスという魚を使います。オーストラリアやニュージーランド沖で獲れ、身が柔らかく脂があり、クセがないのが特徴です。</p> |
| 12(月) <p>成人の日</p> | 13(火) <p>今日のカレーは、いつもと様子が違います。実は、ミートカレーに、ごぼうが入っているのです。『えー、おいしいの〜?』と思ったそこのあなた。とにかく、一口食べてみてください。絶対うまいです。何事も恐れずチャレンジだ。</p> | 14(水) <p>コッペパン キャラメルクリームの袋に、CaMgという文字が記入されていることに気付いたかな? Caはカルシウム、Mgはマグネシウムを表しており、Mgは、体内の骨や歯の形成を助けるとのこと。美味しくて、栄養もとれて、これぞまさしく一石二鳥です。</p> | 15(木) <p>野菜ふりかけ 今日は、栃木県民がこよなく愛するメニューを組み合わせた。モロは、ご存じ、サメの肉のこと。唐揚げにするなんて、最高ですね。 田舎汁には、栃木県が生産量全国1位のかんぴょうがたくさん入っています。汁のうま味を含んだかんぴょう、これも最高です。</p> | 16(金) <p>ぼんかん 焼き鳥とキムチが給食に出るなんて、先生方に、居酒屋メニューか!と思われるかな。フフ。 焼き鳥は、王道の【ねぎま】と【つくね】の盛り合わせです。ご飯にも、もちろん合う味にしているため、楽しみにしていてね。 ぼんかんは、濃厚な甘みが特徴の柑橘類の1種です。</p> |
| 19(月) <p>宮子ランチ</p> <p>宇都宮市では、病気除けとして【黄ぶな】をお供える風習があります。今日の給食は、みなさんに1年を健康に過ごしてもらいたいの、黄ぶなの黄・緑・赤色の食材を多く使います。それにしても、里芋コロッケって何でこんなに美味しいのだろう?それは、味付けに味噌を使っているからなのさ。 ゆずは、上河内地区でたくさん生産されているため、今日はゼリーで登場だ。</p> | 20(火) <p>坦々風春雨スープ 坦々風春雨スープは、泉が丘中人気メニューの1つです。ピリ辛で風味豊かな味付けが、天才的にうまいとされています。本当にそうなのか、淡々と食べずに、今日の給食でしっかり確認してみましょう。</p> | 21(水) <p>ヨーグルト 鶏肉とじゃがいもを油で揚げ、ケチャップソースでからめ、じゃがいもは、皮付きのまま揚げているので、香ばしさが増しています。 そして、大切なこと!パンとじゃがいも料理って、口の中の水分が持っていられるので、よく噛んで食べましょうね。</p> | 22(木) <p>和歌山県郷土料理 今日から5日間は学校給食週間です。給食を通して、国内と世界の味めぐりをします。 初日は、和歌山県の郷土料理です。金山寺味噌は、大豆等に麹菌をつけ、野菜と一緒に自然発酵させる味噌です。今日は鮭に漬け込み、こんがり焼きます。 すろっぽとは、切干大根の煮物に酢を入れ、さっぱりと仕上げた料理のことです。梅の生産地として有名な和歌山県。きゅうりに和えれば、いい塩梅の漬物に変身です。 そして、和歌山県は、みかんの生産量全国第1位を誇ります。給食では、みかん入りの手作りゼリーに挑戦します。</p> | 23(金) <p>長野県郷土料理 給食週間2日目は、長野県の郷土料理です。 たけのこ汁は、柔らかい根曲がり竹とさばの水煮缶を使った味噌汁のことです。給食では、短冊切りのたけのことまぐろツナ缶で代用します。 長野県の学校給食で開発された、キムタクご飯。今日はキムチとたくあんの炒め物をご飯に混ぜて食べてみましょう。 具入り小麦まんじゅうを長野県では【おやき】と呼びます。コンビニでも販売されているほどのソルフードです。</p> |
| 26(月) <p>泉の水の妖精ランチ</p> <p>給食週間3日目は、泉が丘小の児童のみなさんが考えた給食です。米粉の鶏唐揚げと、いちごが美味しそうですね。 いちごは1人3粒です。実は、3粒で1食に必要なビタミンCが摂れてしまいます。品種は当日の放送で発表します。完食すると、妖精が現れるかもしれません(*▽*)。</p> | 27(火) <p>北海道ご当地グルメ 給食週間4日目は、北海道のご当地グルメです。 エスカロップとは、根室市の漁師たちが早く満腹感を満たすために考案された料理です。フランス語で肉の薄切りを意味するエスカロープから来ているそうです。カツカレーのように、ご飯の上にカツ・デミグラスソースをかけて食べてください。 ハスカップは、ブルーベリーに似た果物のことです。不老長寿の果実とも呼ばれるほど栄養価が高いのが特徴です。今日はゼリーで楽しみましょう。</p> | 28(水) <p>イタリア料理 給食週間最終日は、イタリア料理です。ベンネアラビアータとは、ベン先の形をしたパスタを唐辛子を利かせたトマトソースで和えた料理のことです。 イタリアは、海に囲まれているため、魚介類料理も多く存在します。今日は、イタリア人が好んで食べるシラという白身魚を、パセリなどの香草とパン粉をのせて焼きます。 パンナコッタは、イタリアが発祥のお菓子です。イタリア語でコッタは焼いた、パンナは生クリーム、という意味があります。</p> | 29(木) <p>いよかん ひじきと大豆の炒り煮 給食は、提供する時に、冷えて肉の脂が固まってしまわないように、肉を入れるバット自体も温めています。少しでも美味しい状態で食べてもらいたいという、調理員さんからの気持ちの表れなのです。 【給食を食べて 心も温まる】 【温かい 給食食べて いいよかん】</p> | 30(金) <p>校外学習のため 2年生給食無し 今日の味噌汁に、カルシウム摂取とボリュームアップを図るため、厚揚げを使います。 福井県は、厚揚げの消費量が全国1位。味噌汁以外にも、おでんや煮物にも入れます。スーパーでは、厚揚げの他に豆腐や油揚げのコーナーがとても充実しているそうです。栃木県内では、見られない光景かも!? まさに、【所変われば 品変わる】ですね。</p> |