



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>今年もよろしく</p> <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 磯辺和え 豚肉の 三味焼き 麦入りご飯 かんびょうの 炒め煮 <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 白身魚の 味噌漬焼 麦入りご飯 セノビーゼリー <p>いもこん鍋風汁とは、鳥取県の郷土料理です。【いも】と【こんにゃく】が入っているため、この名前がつきました。かつおだしの汁で煮る、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) ゆで野菜の ドレッシング和え ごぼう入り ミートカレー 麦入りご飯 チーズ <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) ゆで野菜の ドレッシング和え トマト入り オムレツ キャラメルクリーム ポークボトフ コッペパン <p>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です。美味しいと、栄養もとれて、これぞまさしく一石二鳥です。</p>	15(木) こんにゃくの さんぴり モロの唐揚げ 麦入りご飯 田舎汁 野菜ふりかけ <p>今日は、栃木県民がよく愛するメニューを組み合わせました。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) 白菜キムチ 焼き鳥風 和え物 根菜の味噌汁 麦入りご飯 ぽんかん <p>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るので、楽しみにしていてね。ぽんかんは、濃厚な甘みが特徴の柑橘類の1種です。</p>
19(月) もやしとにらの ごま和え 里芋の コロッケ 麦入りご飯 かんぴょうの 卵とじ汁 ゆずゼリー 宮っ子ランチ	20(火) フルーツ杏仁 中華丼の真 麦入りご飯 坦々風春雨スープ	21(水) 鶏肉とじゃがいもの ケチャップ和え ・とちあいかじゅ ・ドレッシング ゆで野菜 コッペパン ヨーグルト <p>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、天才的にうまいと言われています。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>	22(木) 学校給食週間22~28日 鮭の 金山寺味噌風焼き さゆうりの 鮭かつお和え すろっぽ 麦入りご飯 手作りみかんゼリー 和歌山県郷土料理	23(金) キムナクご飯の具 おやき2個 麦入りご飯 たけのこ汁 長野県郷土料理
<p>宇都宮市では、病気除けとして【黄ぶな】をお供えする風習があります。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で、黄ぶなの中の黄・緑・赤色の食材を多く使います。</p> <p>それでも、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です。</p> <p>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>	<p>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、天才的にうまいと言われています。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>	<p>鶏肉とじゃがいもを油で揚げて、ケチャップソースでからめます。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。</p> <p>そして、大切なこと！パンとじゃがいも料理って、口の中の水分が持ていかれるので、よく噛んで食べましょう。</p>	<p>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。</p> <p>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、こんがりと焼きます。</p> <p>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。さゆうりに和えれば、いい塩梅の漬物に変身です。</p> <p>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>	<p>給食週間2日目は、長野県の郷土料理です。</p> <p>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、短冊切りのだけのことまごろツナ缶で代用します。</p> <p>長野県の学校給食で開発された、キムタクご飯。今日はキムナクたたくあんの炒め物をご飯に混ぜて食べてみましょう。</p> <p>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ウルフードです。</p>
26(月) 鶏肉の米粉唐揚げ いちご(3粒) 春雨サラダ 麦入りご飯 じゃがいもの味噌汁 泉の水の妖精ランチ	27(火) デミグラスソースドレッシング 蒸し野菜 とんかつ2個 麦入りご飯 北海道ご当地グルメ	28(水) チョコ大豆クリーム ゆで野菜の ドレッシング和え 白身魚の 香草パン粉焼き パンネ 米粉パン 豆乳パンナコッタみかん イタリア料理	29(木) 小松菜の おひたし 豚肉の生姜炒め 麦入りご飯 いよかん ひじきと大豆の 炒り煮 <p>給食週間最終日は、イタリア料理です。ベンズアラビアータとは、パ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。</p> <p>イタリア人は、海に囲まれているため、魚介類料理が多く存在します。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。</p> <p>パンコッタは、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> <p>【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) 校外学習のため 2年生給食無し さばのカレー揚げ キャベツの ごま酢和え 麦入りご飯 厚揚げの 味噌汁 <p>今日の味噌汁に、カルシウム摂取とボリュームupを図るために、厚揚げを使います。</p> <p>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！？</p> <p>まさに、【所変われば 品変わる】ですね。</p>