

# 給食もりつけ・ひとことメモ

## 1月9日（火）

やさいとわかめのとうふよせ

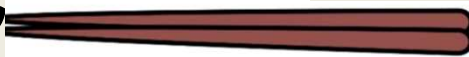


やさいのにんにくしょうゆあえ



にくだんごスープ

むぎいりごはん



## 和食（わしょく）

みなさん、明けましておめでとうございます。今年も<sup>ことし</sup>安心安全でおいしい給食をお届け出来るように、給食室のみんなで<sup>がんば</sup>頑張ります。

さて、冬休みにはどんなものを<sup>た</sup>食べて<sup>す</sup>過ごしましたか？きっと、普段よりも豪華な食事で、食べ過ぎてしまったという人もいるのではないのでしょうか。

そんな年明けにはさっぱりとした和食で身体のリセットをしてあげましょう。

和食は、日本人が長生きな理由の一つと言われています。世界的にも注目されている和食文化を大切にしていきましょう。

# 給食もりつけ・ひとことメモ

## 1月10日（水）

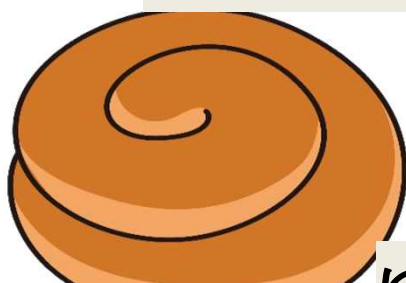
### スペイン給食



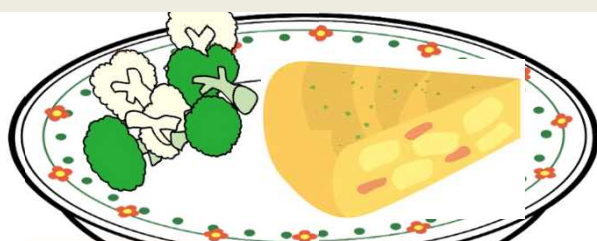
てづくりチュロス



トルティージャ（スペイン風オムレツ）



はちみつパン



ゆでやさい てづくりドレッシング



### スペイン料理（りょうり）



クイズ：日本人は1日に3回食事をしますが、スペイン人は  
1日に何回食事をするでしょうか？

① 2回

② 3回

③ 5回

○●正解はお昼の放送で発表します。●○

今日の給食では、トルティージャ（スペイン風オムレツ）と手作りチュロスの  
2つのスペイン料理が登場します。トルティージャはスペインの家庭でよく  
作られている、じゃが芋や野菜がたくさん入ったオムレツのような料理です。

# 給食もりつけ・ひとことメモ

## 1月11日（木）

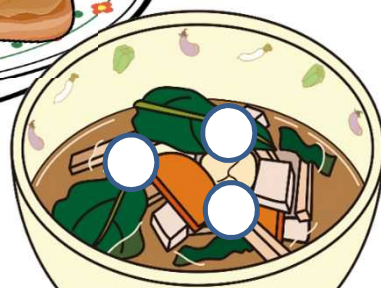
### 鏡開き給食

とりにくのしちみやき

おひたし



むぎいりごはん



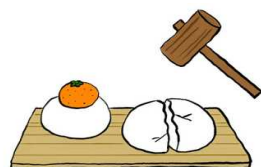
しらたまぞうに



## 鏡開き（かがみびらき）

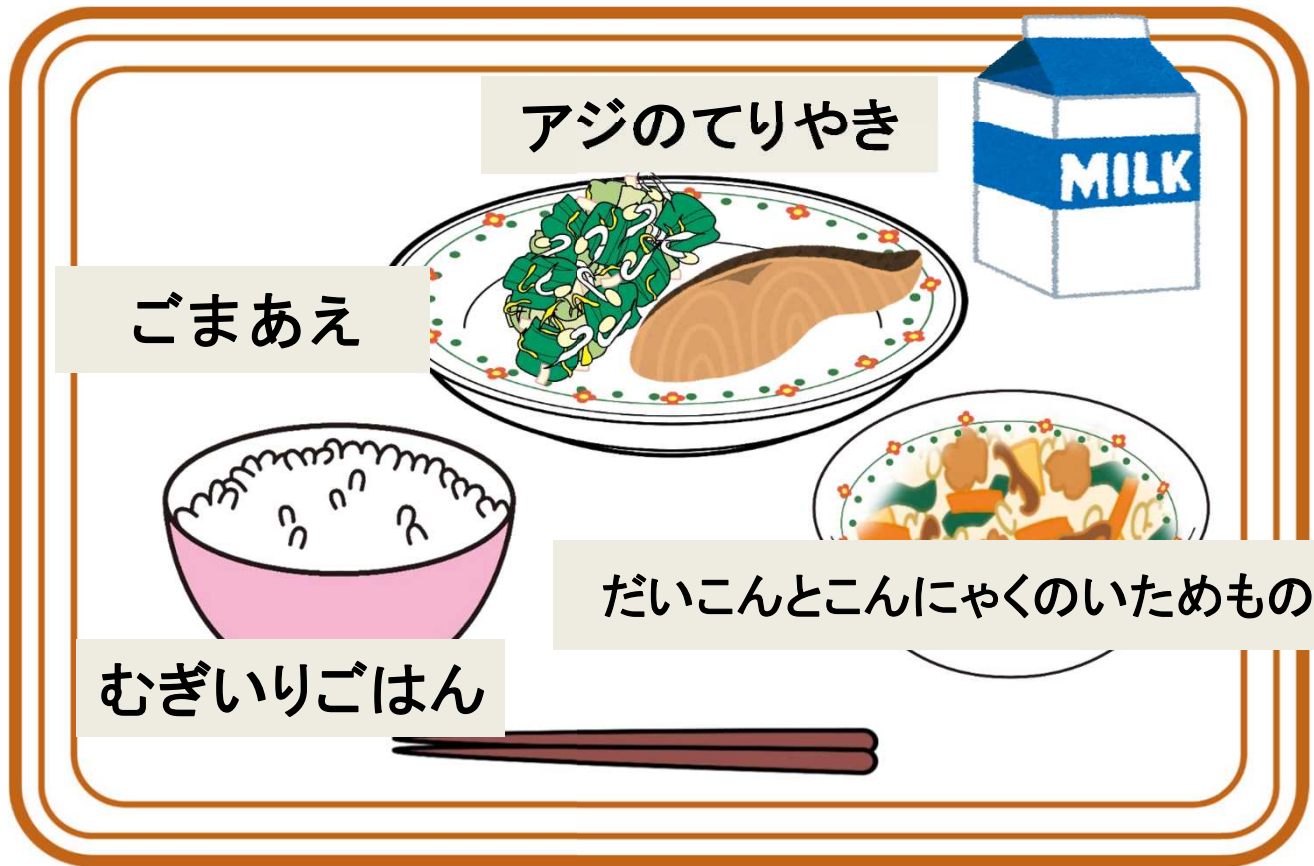
今日は鏡開きの日です。鏡開きとは、お正月にお供えし、年神様が宿った鏡もちを開き（割り）、おしるこやお雑煮でいただくことで、今年1年の家族の健康を願うものです。

給食では、おもちの代わりにトックを入れたお雑煮風の汁物を作りました。トックはのどに引っ掛かりやすいので、よく噛んで食べてください。



# 給食もりつけ・ひとことメモ

## 1 月 12 日 ( 金 )



### アジ



アジという名前は、「あじがいいから」という意味で名づけられたといわれるほど世界中で食べられています。目が大きく、体の側面に波のようなセイゴと言われるトゲトゲのうろこを持っているのが特徴です。

脳の働きを良くしたり、血液をサラサラにしたり、骨や歯を丈夫にするなどの働きがあるので、成長期のみなさんにはたくさん食べてほしい魚のひとつです。



# 給食もりつけ・ひとことメモ

## 1 月 15 日 ( 月 )

スタミナやき



ひじきとだいずのいりに

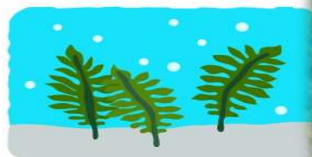
むぎいりごはん



## ひじき

ひじきの葉が芽生えるのは9月から10月の上旬ごろで、そのころのものが一番おいしいとされています。しかし、その時期のひじきはまだ小さく採ることが難しいため、12月頃から翌年の3月までが収穫のピークになります。

実は、ひじきにはカルシウムが多く入っていて、乾燥したひじきには、牛乳のおよそ100倍のカルシウムが入っています。



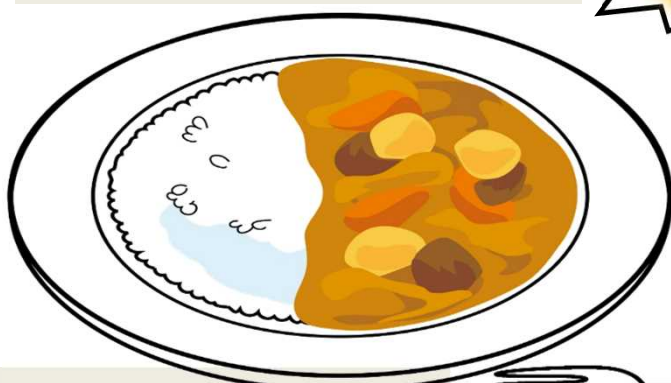
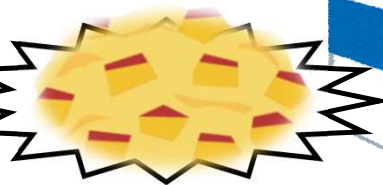
# 給食もりつけ・ひとことメモ

## 1月16日（火）

富屋小学校の  
さつまいもを使います

### おにまんじゅう

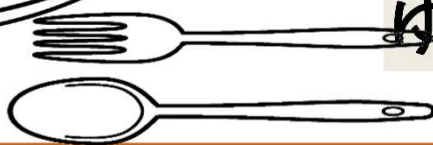
### むぎいりごはん



### ごぼうカレー



### ゆでやさい



## おにまんじゅう

おにまんじゅうとは、戦後の食べ物<sup>せんご たもの</sup>があまり手<sup>て</sup>に入らない時代<sup>じだい</sup>に、手<sup>て</sup>に入りやすかった、さつまいもと小麦粉<sup>こむぎこ</sup>を使って<sup>つか</sup>作られ、米<sup>こめ</sup>の代わり<sup>か</sup>に主食<sup>しゅしょく</sup>として<sup>ひろ</sup>広まりました。角切り<sup>かくぎ</sup>にしたさつまいもの角<sup>かく</sup>がゴツゴツ<sup>おに</sup>していて、鬼<sup>おに</sup>のツノや金棒<sup>かなぼう</sup>に見えることからこの名前<sup>なまえ</sup>が付き<sup>つ</sup>きました。

愛知県<sup>あいちけん</sup>の郷土料理<sup>きょうどりょうり</sup>として、よく食<sup>た</sup>べられているそうです。

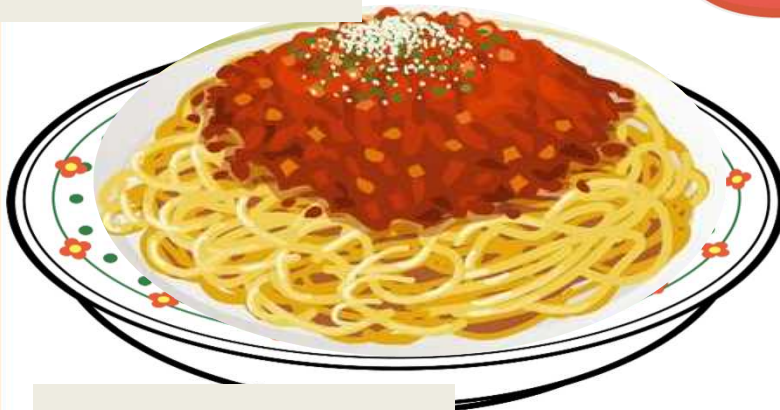


# 給食もりつけ・ひとことメモ

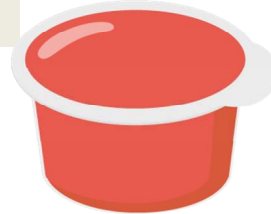
## 1月17日（水）

ミニゼリー（ピーチ）

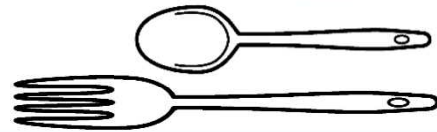
スパゲティー



ミートソース



ゆでやさい



## ミートソース

クイズ：ミートソースとは、どの国で初めて作られた料理でしょうか？

- ① 日本                      ② アメリカ                      ③ イタリア

○●正解はお昼の放送で発表します。●○

みなさんは、スパゲティーとパスタの違いが分かりますか？小麦粉を練って細長くしたものをスパゲティーと呼び、小麦粉を練った食品すべてをパスタと言います。小麦粉で作られているマカロニやラザニアなどもパスタの仲間に入ります。

# 給食もりつけ・ひとことメモ

## 1月18日（木）

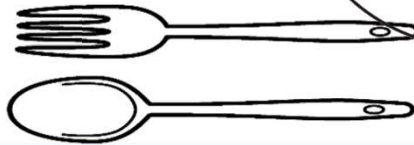
タラのしろみそやき

からしあえ



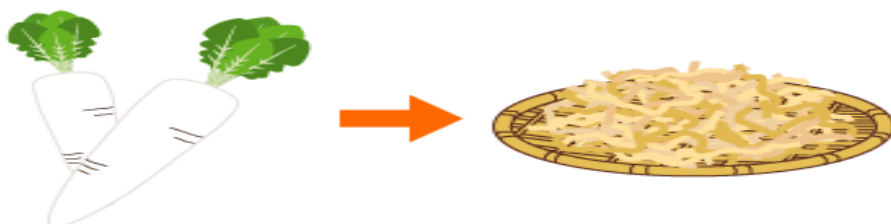
きりぼしだいこんとなまあげのごまに

むぎいりごはん



### 切干大根（きりぼしだいこん）

きりぼしだいこんは、だいこんをほすいぶんぬかんぶつで、ふるつくられてきた保存食のひとつです。干すことにより、ながきかんほぞんが可能になることはもちろん、なまだいこんちがどくとくふうみやあま、かみごたえが生まれ、しょくもつせんいカルシウム、てつなどの栄養価もアップします。



# 給食もりつけ・ひとことメモ

## 1月19日（金）

### とりにくのりきゅうあげ



やさいのごまじょうゆあえ



むぎいりごはん



けんちんじる

### 利休揚げ（りきゅうあげ）

りきゅうあげとは、衣に白ごま又は黒ゴマをつけて揚げたものを言います。緑がかった灰色を、茶道で有名な千利休にちなんで利休色と言いますが、ごまの色がそれに似ていることがりきゅうあげの名前の由来になったと言われています。今日の給食では鶏肉を使ったりきゅうあげが出ます。

利休色  
りきゅういろ



# 給食もりつけ・ひとことメモ

## 1月22日（月）

### 宮っ子ランチ 冬

ゆずゼリー



さといもコロッケ

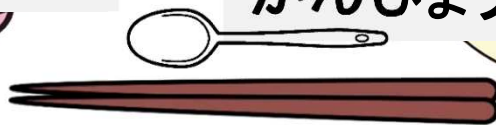


もやしとニラのごまあえ

むぎいりごはん



かんぴょうのたまごとじ



## 給食週間（きゅうしょくしゅうかん）クイズ

今週は給食週間です。あらためて給食について考えてみましょう。

クイズ：学校給食が始まったのは、今から何年前でしょうか？

①300年前

②130年前

③100年前

○●正解はお昼の放送で発表します。●○

一番最初に給食を始めたのは、山形県の忠愛小学校だと言われています。この学校を

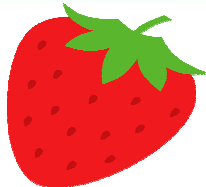
建てたお坊さんが、おにぎり、魚、漬物などの昼食を出していたそうです。

# 給食もりつけ・ひとことメモ

## 1月23日（火）

### KOYO献立

いちご



さつまいものシチュー



キッシュのパン



富屋小学校の  
さつまいもを使います

## 給食週間（きゅうしょくしゅうかん）クイズ

今日は給食週間二日目です。あらためて給食について考えてみましょう。

クイズ：今から50年ほど前まで、給食の飲み物は牛乳ではなく、ある飲み物が出されていました。それはどんな飲み物でしょう？

①麦茶

②コーヒー牛乳

③脱脂粉乳

○●正解はお昼の放送で発表します。●○

# 給食もりつけ・ひとことメモ

## 1月24日（水）

### KOYO献立

KOYOだいたいのあまからあげ



ぶたにくのにらたまいため



むぎいりごはん



コロコロぎょうざスープ



## 給食週間（きゅうしょくしゅうかん）クイズ

今日は給食週間三日目です。今日も給食について考えてみましょう。

クイズ：今から60年くらい前、子供たちに大人気となったお肉の竜田揚げが登場しました。それは何のお肉でしょうか？

①とり肉

②しか肉

③くじら肉

今日のスープに入っている餃子は、徳次郎町のメンスファクトリー鶏木さんのコロコロ餃子です。給食では地元の食品会社も積極的に利用しています。

# 給食もりつけ・ひとことメモ

## 1月25日（木）

### KOYO 献立

ゆずっこぎょうざ はくさいのしおこんぶあえ



むぎいりごはん



みそしる



## 給食週間（きゅうしょくしゅうかん）クイズ

給食週間も、今日と明日になりました。今日も給食について考えてみましょう。

クイズ：給食室には手を洗う水道がいくつあるでしょうか？

①1つ

②3つ

③4つ

○●正解はお昼の放送で発表します。●○

給食を作っている調理員さんは、みなさんの給食を作るために、一日に

何十回も手洗いをします。みなさんも給食の前にはしっかり手洗いをしましょう。

今日の給食に出ている餃子は、宇都宮市の名産品のひとつであるユズを使っています。今日の餃子はさわやかなゆずの風味を味わってください。

# 給食もりつけ・ひとことメモ

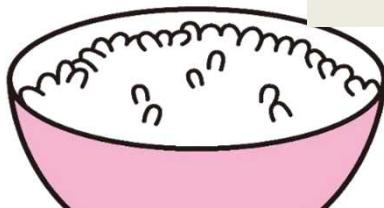
## 1月26日（金）

### 秋田給食

マスのしおやき



からしあえ



むぎいりごはん



きりたんぽじる



### 給食週間（きゅうしょくしゅうかん）クイズ

今日は給食週間最後の日です。あらためて給食について考えてみましょう。

クイズ：今日は秋田の郷土料理であるきりたんぽ汁が出ていますが、きりたんぽは何から出来ているのでしょうか？

①米

②小麦粉

③ちくわ

きりたんぽの名前の由来は、猟師が使うやりの先につける

「たんぽ」に形が似ているからだと言われています。



# 給食もりつけ・ひとことメモ

## 1月29日（月）

いわしのかばやき

トマト給食

こまつなとじゃこのいためもの

むぎいりごはん

トマトんじる

### トマト給食

今日はトマト給食です。トマトにはグルタミン酸という、うまみの成分が入っています。つまり、おいしいダシが出る食材です。

今日の給食では、豚汁にトマトを入れてみました。トマトの特徴的な風味によって肉の臭みを消し、うまみをアップさせてくれます。

#### グルタミン酸



こんぶ



アスパラ



チーズ



ブロッコリー



白菜



玉ねぎ



トマト



醤油



みそ

# 給食もりつけ・ひとことメモ

## 1月30日（火）



### 根菜（こんさい）

根菜とは、土に埋まっている根っこや茎の部分を食べる野菜やイモ類のことを言います。身近なものだと、ダイコン・ゴボウ・カブ・サツマイモ・レンコン・ワサビ・ジャガイモ・ショウガ・サトイモ・タマネギなどが根菜の仲間です。冬に旬の季節を迎えるものが多く、そういった野菜・イモ類は、体を温める働きがあります。根菜を温かい汁ものにしていただくと、とても身体が温まります。

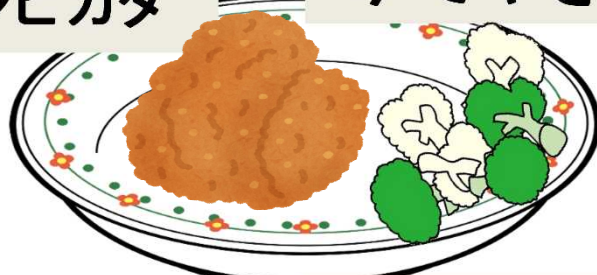
ますね。

## 給食もりつけ・ひとことメモ

# 1月31日（水）

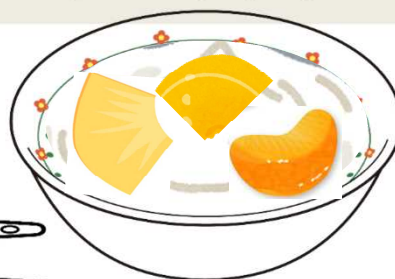
チキンピカタ

ゆでやさい



コッペパン

セルフフルーツクリームサンド



## チキンピカタ

今日の給食では鶏肉をピカタにしてみました。

ピカタとは、肉や魚に下味をつけ、小麦粉をまぶして溶き卵をからめ、フライパンで焼いた料理です。食材をそのまま焼くよりもふわとした食感になり、ボリュームもでて、食べ応えがあります。残さずたくさん食べてくださいね。



|                                                                        |                                             |                                                                                    |                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <p>正解は、①番の日本です。<br/>イタリアのボロネーゼという料理をもとに、日本人の口に合うように作られたのがミートソースです。</p> | <p>正解は②番の130年前です。</p>                       | <p>正解は、③番の脱脂粉乳です。脱脂粉乳はそのまま飲むとあっさりした牛乳のような飲み物です。<br/>今日はさつまいもシチューに脱脂粉乳を使ってみました。</p> | <p>正解は、③番のくじら肉です。<br/>昭和初期の食糧難だったころ、鶏肉や豚肉が手に入らなかったことから、くじら肉が人々の食生活を支えていました。</p> |
| <p>正解は③番の4つです。</p>                                                     | <p>正解は①番の米です。きりたんぽは炊いた米をつぶし、棒状に固めて作ります。</p> |                                                                                    |                                                                                 |