



1月 給食献立配膳図



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。

8(月) 成人の日	9(火) 手作り クリームプリン 味のり ドレッシング ゆで野菜 麦入りご飯 ビーフカレー アセロラゼリー	10(水) 白身魚の白味噌焼き 白菜の辛し和え 麦入りご飯 厚揚げと 切干大根の ごま煮 アセロラゼリー	11(木) ゆで野菜の ドレッシング和え オムレツ ジャンバラヤ ボテトスープ アセロラゼリー	12(金) 白菜のおひたし 鰯の利久揚げ けんちん汁 麦入りご飯 のりの佃煮 アセロラゼリー
15(月) 卵と玉ねぎの だし煮 田舎汁	16(火) アンサンブル エッグ セレクト揚げパン (ココア、きなこ、抹茶)	17(水) フルーツ杏仁 中華丼の具 麦入りご飯 坦々麺 春雨スープ アセロラゼリー	18(木) いわしのおかか煮 白菜の磯辺和え 麦入りご飯 巻物汁 アセロラゼリー	19(金) 学校給食週間19~29日 市内産トマト活用メニュー ゆで野菜 チキントマトソース チーズドッグ ゆでスパゲティ ドレッシング アセロラゼリー
今日は、陽南中初登場料理、セルフカツ丼です。平皿に、ご飯→とんかつ→卵と玉ねぎのだし煮をのせ、自分でカツ丼を作ってみましょう。汁だくの方が美味しいので、だし煮をたっぷりかけて食べてみましょう。	セレクト給食だ！揚げパンだ！なんて日だ！by副校長 集計の結果、ココア345人、きなこ120人、抹茶315人となりました。どれを食べようか迷いましたよね～。できれば3種類食べたかった・・・ね。	坦々麺は中国から伝わった料理です。中国四川省の成都で天秤棒を『担いで』売り歩いていた事から担担麺と名付けられたそうです。味は辛味がさいています。今日の給食では麺の代用で春雨を使います。	源頼朝が1193年に天下の威を誇示するため、「那須野ケ原」一帯で勇壮な巻狩を行った史実に基づき、当時、大勢で食べたであろう鍋を現代風にアレンジしたのが「巻狩鍋」です。当時にタイムスリップした気持ちで食べてみましょう。	今日から、学校給食週間として給食で世界や日本の郷土料理等を味わいます。 1日目は、宇都宮市で生産されたトマトを使った給食です。トマトの酸味と鶏肉のうま味の相性がぴったりのスパゲティソースです。
22(月) おみ漬け マスのムニエル	23(火) 芋煮 シユーマイ2個 湘南ゴールドゼリー	24(水) 鮭ぶりかけ もやしとにらの ごま和え 黒芋の コロッケ 麦入りご飯 かんぴょうの 卵とじ アセロラゼリー	25(木) スクランブル エッグ モチコチキン ABCコンソメ スープ ソーダパンゼリー 米粒パン アセロラゼリー	26(金) スキ教室のため 2年生給食無し ししゃもフライ 野菜のにんにく 醤油和え ソース セノビーゼリー 麦入りご飯 手作り 肉団子スープ
ラフランスゼリー 山形県郷土料理 給食週間2日目は山形県の郷土料理。芋煮は、昔、最上川の船頭さんたちが河原で食べていた料理。里芋の名産地が近くにあったため、たくさん使われるようになりました。 川魚のマスは、山形県内で養殖がさかんに行われており、ハレの日に食べる地域もあるとのことです。 余った野菜をすべて使い切るための知恵として県内に住む近江出身の商人が刻んで漬物にしたことから名付けられた「おみ漬」。 ラフランスは国内生産量の6割も占めています。	かてめし 神奈川県郷土料理 給食週間2日目は、神奈川の郷土料理です。かてめしは、具だくさんの炊き込みご飯のこと。農作業の折の糧となる食べ物であることからその名が付いたそうです。横浜市はシユーマイの消費額日本一の都市！ 相模湾では新鮮ないわしの稚魚【しらす】がたくさんとれます。 けんちん汁は、鎌倉市建長寺から全国に広まった料理。 湘南ゴールドは、神奈川県が開発した柑橘類の品種です。	ゆずゼリー 宮っ子ランチ 給食週間3日目は、宇都宮市の郷土料理と特産品を使った【宮っ子ランチ】。テーマは、【黄ぶなにちなんで健康になろう】です。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るので、今日のメニューに、黄ぶなの黄・緑・赤色の食材が多く使われています。	ハワイご当地グル 給食週間4日目は、ハワイの朝ごはんをイメージしたご当地グルメです。モチコチキンは、唐揚げの衣に米の粉を使った料理です。 ハワイで食べられているスープは、牛骨でだしを取るのが多いですが、今日は、鶏骨でだしを取ります。アルファベットと貝の形をしたマカロニ入り。 ゼリーは、常夏ハワイの美しい海をイメージしたソーダ味です。	スープに入っている肉団子は、なんと、手作りです。調理員さんすげー。今日は1人2個として、1000個も作ります。ありがとうございました。 そして、給食当番さん、全員に団子が入るよう、上手に分けましょう。
29(月) ごぼう入り ミートカレー 野菜とえのきの ドレッシング和え 麦入りご飯 ミルアップ コロア 苦手食材克服メニュー 給食週間最終日は、給食委員が考えた苦手食材克服メニューです。 苦手な食材もカレーなら食べられるかも？ということで、細かく切ったごぼうがカレーに入っています。 陽南中では、きのこ類・牛乳を残してしまう人が多いのですが、きのこを美味しいドレッシングと混ぜれば食べられる？牛乳の味が変われば飲める？今日は、残食ゼロを目指します。	30(火) 海草入りサラダ 春巻き チャンポン 米粉パン チョコクリーム いちご3粒 チャンポンは、「さまざまなお物を混ぜる」料理です。今日は、長崎県が発祥のチャンポン麺です。魚介・鶏肉・豚肉・野菜のうま味たっぷりスープに、細麺が入っています。 寒い冬にピッタリな料理ですね。	31(水) 豚肉の 三味焼き 小松菜の 煮びたし かんぴょうの 炒め煮 麦入りご飯 いちご3粒	 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。	