



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。

8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
<div></div> <div>成人の日</div>	<div></div> <div>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。今年最初の給食は、カレーです。陽南中のカレーを食べて、今年も良い1年を過ごしましょう。 プリン、調理員さん手作りで。生クリーム入り♡さいくうー！</div>	<div></div> <div>切り干し大根も、厚揚げもカルシウムが多い食品です。味付けには、練りごま・砂糖・しょうゆを使います。陽南中ではしアキア料理です。 いよかんを食べて、いい予感。</div>	<div></div> <div>アメリカ・ルイジアナ州の最大都市、ニューオーリンズには、ジャンバラヤと呼ばれる郷土料理があります。この料理は、肉・野菜・香辛料を使った炒めご飯のことです。某〇〇店の味を目指して調理員さんはがんばります(´ー`)ノ</div>	<div></div> <div>今日は、歴史深い料理が登場します。そう、利久揚げです。茶人として有名な千利休が【ごま】を好んでいたため、ごまをたくさんつけた料理に利久のお名前をつけるのだそうです。(諸説あり)</div>
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金) 学校給食週間19～29日
<div></div> <div>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。</div>	<div></div> <div>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。</div>	<div></div> <div>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』売り歩いてきたことから担担麺と名付けられたそうです。味は辛味がきいています。今日の給食では麺の代用で春雨を使います。</div>	<div></div> <div>源頼朝が1193年に天下の威を誇示するため、「那須野ヶ原」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。</div>	<div></div> <div>市内産トマト活用メニュー 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。</div>
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金) スキー教室のため 2年生給食無し
<div></div> <div>山形県郷土料 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て、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。 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。</div>	<div></div> <div>神奈川県郷土料 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けられたそうです。 横浜はシュ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。</div>	<div></div> <div>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。</div>	<div></div> <div>ハワイご当地グルメ 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。</div>	<div></div> <div>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。ありがたいただきます。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。</div>
29(月)	30(火)	31(水)		
<div></div> <div>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？牛乳の味がかわれば飲める？今日は、残食ゼロを目指しましょう。</div>	<div></div> <div>チャンポンは、「さまざまな物を混ぜる」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。</div>	<div></div> <div>三味焼き(さんまいやき)とは、しょうが・にんにく・ねぎの、3つの香味野菜を使うため、この呼び名が付けました。この味付けは、豚肉との相性がぴったりです。三枚食べたい。</div>	<div></div> <div>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。</div>	