

がつ きゅうしよく
1月の給食ひとことばなし



日	曜	こんだてめい	ひとことばなし (太字にしている料理のおはなしです)	ワンポイントアドバイス
10	水	ごはん きゅうにゅう えがおのカレーシチュー フロッキーとツナのサラダ りんご	りんごは、明治時代に日本に伝わり、日本で育ちやすいように改良され、さまざまな種類のりんごが生 まれました。その中でも「ふじ」という種類のりんごは、世界中で最もたくさん作られており、日本で作られ ているりんごの半分は「ふじ」です。ちなみに、今日の給食に出てくるりんごも「ふじ」です。	りんごの のこりは はいっていた しよっかんに ふくろはビニールぶく ろにかえしましょう。
11	木	ごはん きゅうにゅう ぞうに いわしのしょうがに こうはくなます くろまめ	むかしの日本では、もちとは特別な日に食べるおめでたい食べ物でした。このもちと、その年に初めてく んだ水を使い、初めて起こした火でじっくりにこんで「ぞうに」を作り、一年間の幸せを願いながら、いた だきました。	くろまめのふくろは、はいっていた ビニールぶくろに かえしましょう。
12	金	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう ポトフ スラッピージョー	スラッピージョーとは、アメリカでできた料理です。パンに はさんで食べるときに、具がこぼれて落ちるこ とから「だらしない」という意味のスラッピーの名前がつけられたとされています。	サンドイッチロールパンにスラッピ ージョーをはさんでたべましょう。 パンがはいっていたふくろと、のこ したパンは べつべつのビニール ぶくろに かえしましょう。
15	月	むぎごはん きゅうにゅう きりぼしだいこんの ぐたくさんスープ ひじきいりおやこそばろ ココアぎゅうにゅうのもと	そばろは、牛肉、ぶた肉、とり肉や魚、えび、とき卵などをいためて、こまかくほぐしたものです。今日は、 そばろの材料にとり肉と卵を使った「おやこそばろ」にひじきを入れました。	ココアぎゅうにゅうのもと、ぎゅう にゅうやどうにゅうにいれ よくませ てのみましょう。
16	火	ごはん きゅうにゅう だいこんとぶたにくのもの さばぎんがみやき はくさいとこまつなの あえもの	さばぎんがみやきは、みそで味をととのえた脂ののったさばの切り身を、アルミホイルでつつみました。 アルミホイルを開ける楽しみと、ごはんに合うみその味、そして骨まで食べることができることから、思い出 す給食の上位にランクインしています。	さばぎんがみやきの、ぎんがみ は ビニールぶくろにかえしましよ う。
17	水	むぎごはん きゅうにゅう はっぼうさい あげぎょうざ(2こ) もやしのナムル	ナムルは、朝鮮半島の家庭料理です。もやしなどの野菜やぜんまいなどの山菜、野草を塩ゆでし、しょ うゆやごま、ごま油で味をつけたものです。日本ではビビンバの具に使われることが多いです。今日ではも やしのみでナムルを作りました。	
18	木	ごはん きゅうにゅう ピリからスープ コロッケ ぎゅうりのごまじょうゆあえ	ピリからスープは、トウバンジャンという辛い調味料が入ったスープです。冬の寒い時期に体の中から あたためてくれます。ピリからスープを食べて、体の中からあたためましょう。	
19	金	りんごパン きゅうにゅう だいずとチキンのトマトに キャベツとウインナーのソテー	だいずは、体を作るたんぱく質を肉や魚と同じくらいふくんでいることから、「畑の肉」と言われていま す。しかし、そのままでは消化されにくいので、煮豆やとうふ、なっとう、油あげ、みそなどに加工して食べて います。	パンがはいっていたふくろと、の こしたパンはべつべつのビニール ぶくろに かえしましょう。

1月の給食ひとことばなし



日	曜	こんだてめい	ひとことばなし (太字にしている料理のおはなしです)	ワンポイントアドバイス
22	月	わかめごはん ぎゅうにゅう ごじる にくやさしいため プルーン	牛乳には、成長期のみなさんに必要な「カルシウム」がたくさんふくまれています。カルシウムには、じょうぶな骨を作る働きがあります。寒い冬に冷たい牛乳は飲みにくいですが、いっきに飲まずに、少しずつ飲んで、体に栄養をとり入れてください。	プルーンのふくろは、はいていたふくろに かえしましょう。
23	火	むぎごはん ぎゅうにゅう あつあげカレーどんぐり ココロポテトサラダ いよかん	香りがよく果汁がたっぷり甘い「いよかん」は、みかんの仲間です。明治19年に山口県で発見され、明治22年に愛媛県松山市で作られるようになりました。愛媛県の昔の呼び方の「伊予」から名前がつきました。	いよかんのかわは しょっかんへ、ふくろは ビニールぶくろに かえしましょう。
24	水	むぎごはん ぎゅうにゅう やさいたっぷりにくみそしる にしんのときに もやしとこまつなのなめたけあえ	今日から30日まで、全国学校給食週間です。愛知県の郷土料理や愛知県でとれる食べ物を、献立に多く取り入れています。また、今日の「やさいたっぷりにくみそしる」は、たかき中学校の生徒が考えてくれた応募献立です。	
25	木	ごはん ぎゅうにゅう ひきずり あつやきたまごのたれかけ きりぼしだいこんのさっぱりづけ あいちのみかんゼリー	ひきずりは、とり肉をつかったすきやきのごとで、なべの上で肉をひきずって食べる様子からこの名前がついたそうです。すきやきは、牛肉を使うところが多いですが、愛知県では、にわたりの飼育が盛んなので、とり肉が使われています。	ゼリーのカップは、かさねてあつめてビニールぶくろに いれましょう。
26	金	きしめん ぎゅうにゅう きしめんのしる かきあげ れんこんのうめごまあえ	小麦粉に塩と水を混ぜてよく練った生地を細長く切ったものを、「めん」といいます。「きしめん」は、幅が4.5ミリ以上で厚さが2ミリ未満のめんて、口あたりがなめらかで、ツルツルしています。	かきあげは、きしめんのしるといっしょにたべるとたべやすいですよ。
29	月	サンドイッチハンズパン ぎゅうにゅう キャロットポタージュ てりやきハンバーグ キャベツのマリネ	愛知県では、冬ににんじんがたくさん作られています。中でも碧南市、西尾市、愛西市の砂地で作られる「碧南美人」というにんじんは、やわらかくて、芯まで色が濃く、形もよく、にんじんの独特なおいがなく、あま味が強いのが特徴です。	パンにハンバーグと キャベツのマリネを はさんでてりやきバーガーにして たべると やさいもたべやすいですよ。
30	火	あいちのだいこんぼごはん ぎゅうにゅう にみそ おひたし ういろう	ういろうは、蒸した和菓子です。今日のういろうは、米からできる米粉を使って作るのでもちもちした食感があります。ういろうの名前は、ういろうと呼ばれる薬の口直しに食べたお菓子だったからとも、薬の形や色に似たお菓子だったからともいわれています。	ういろうのふくろは、はいていたふくろにかえしましょう。
31	水	むぎごはん はっこうにゅう こうやどうぶのたまごとじ ちくわのいそべあげ(2こ) ブロッコリーのツナこんぶあえ	ブロッコリーは、「めばなやさい」や「みどりはなやさい」といわれる、キャベツが変化したもので、花のつぼみと茎を食べています。今日のブロッコリーのツナこんぶあえは、西山小学校の児童が考えてくれた応募献立です。	