

1月

こんだてひょう

京丹後市立吉野小学校
令和元年12月23日

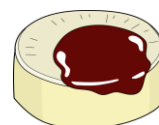
月	火	水	木	金
	7 ◇だいこんなめし ◇とりにくのてりやき ◇はくさいのおかかあえ ◇とうふのみそしる ◇ぎゅうにゅう	歯の日 8 ◇むぎごはん ◇さつまいものはるまき ◇さきいかのかみかみサラダ ◇コンソメスープ ◇ぎゅうにゅう	9 ◇ごはん ◇とりにくとレバーのオーロラソースあえ ◇しゅんぎくのごまあえ ◇のっぺいじる ◇ぎゅうにゅう	10 ◇ごはん ◇いかのからあげ ◇しめじとこまつなのおひたし ◇しらたまそうに ◇ぎゅうにゅう
13 せいじん ひ 成人の日 	14 ◇ごはん ◇ふゆやさいのクリームシチュー ◇だいこんとツナのわふうサラダ ◇ぎゅうにゅう	15 ◇せきはん ◇つばすのあまからがらめ ◇こうはくなます ◇かすじる ◇ぎゅうにゅう	たんご・食の日 16 ◇たんごばらすし ◇きゃべつのごんぶあえ ◇しめじのすましじる ◇みかん ◇ぎゅうにゅう	東京 17 ◇ごはん ◇ひじきとうふ ◇ふろふきだいこん ◇だいがくいも ◇ぎゅうにゅう
中国 20 ◇ごはん(げんりょう) ◇マーボー豆腐 ◇もやしのナムル ◇にくまん ◇ぎゅうにゅう	沖縄 21 ◇ジュシー ◇にんじんしりしり ◇もずくスープ ◇パインゼリー ◇ぎゅうにゅう	宮崎・長崎 22 ◇ごはん(げんりょう) ◇がね ◇ながさきちゃんぽん ◇ぎゅうにゅう	アメリカ 23 ◇ごはん ◇チリコンカン ◇ハッシュドポテト ◇ささみとブロッコリーのレモンあえ ◇ぎゅうにゅう	京都 24 ◇くろまめごはん ◇さわらのさいきょうやき ◇そくせきづけ ◇いりごき ◇ぎゅうにゅう
高知 27 ◇しょうがごはん ◇すごもりたまご ◇ほうれんそうのゆずびたし ◇ぐるに ◇ぎゅうにゅう	イタリア・スペイン 28 ◇パエリア ◇ツナときゃべつのサラダ ◇ミネストローネ ◇ぎゅうにゅう	スキー学習 29 ◇ごはん ◇ふゆやさいのカレー ◇ポパイサラダ ◇ぎゅうにゅう	フランス スウェーデン 30 ◇ごはん(げんりょう) ◇ポトフ ◇マセドアンサラダ ◇スウェーデンふうキャロットケーキ ◇ぎゅうにゅう	秋田・北海道 31 ◇ごはん ◇はたはたのしおやき ◇まつまえづけ ◇いもだんごじる ◇ぎゅうにゅう

「全国学校給食週間」(1月24日～30日)にちなんで、日本各地の郷土料理や世界の料理が献立に取り入れられています。

1月17日 ふろふき大根・大学芋【東京】

昔、蒸し風呂で熱くなった体に息を吹きかけて垢をとる人がいたそうです。この人のことや、その様子のことを「風呂吹き」と呼び、この料理を食べるとき、フーフーと冷ます様子が、似ていることから「ふろふき大根」と呼ばれるようになりました。

大学芋という名前は、東京の神田近辺で大学生が好んで食べていたものです。また、ある大学の学生が学費をかせぐために、これを作って売ったのが由来だともいわれています。



1月20日 麻婆豆腐・肉まん【中国】

麻婆豆腐は、新鮮な魚や肉があまり手に入らない中国の山中で生まれた料理です。大豆から作った豆腐料理はとてもおいしく、また健康にもよいようにと、マーおばさんが作った豆腐料理です。マー(麻)おばさんなので麻婆豆腐と呼ばれました。肉まんは中国の料理。中国の包子(パオジ)というものを元に日本人向けに作られたそうです。

1月21日 ジューシー・にんじんしいし・もずくスープ・パインゼリー【沖縄】

ジューシーは沖縄の炊き込みご飯で、豚肉や刻み昆布が入ります。

沖縄は島国なので、もずくや海ぶどう、昆布など、海藻をよく食べます。もずくといえば三杯酢ですが、スープに入れても食べやすいです。

また沖縄では豚肉をよく食べます。沖縄の食文化は中華料理の影響を受けて発展したため、中国と同様、「ひづめと鳴き声以外は全部食べる」と言われるほど、1頭の豚を文字通り頭から足先まで料理に利用します。

1月22日 がね・長崎ちゃんぽん【宮崎・長崎】

宮崎県ではカニのことを方言で「がね」といいます。揚げた姿が、カニが脚を出しているように見えることからそう呼ばれています。

明治時代、長崎の中華料理店の主人が、留学生のために知恵をしぼって作ったのが「ちゃんぽん」です。安くてボリュームがあり、栄養満点な「ちゃんぽん」は、たちまち長崎の中華街に広まったそうです。「ちゃんぽん」にはいろいろなものを混ぜる、いろいろなものを混ぜたものという意味があります。

1月23日 チリコンカン・ハッシュドポテト【アメリカ】

チリコンカンは、アメリカの料理です。19世紀半ばに、メキシコから独立し、アメリカに併合されたテキサス州で考えられたといわれ、テキサス州はこれを「州の料理」に指定しているそうです。アメリカでは、ひき肉とたまねぎ、トマト、チリパウダー、インゲン豆（金時豆や赤インゲン豆）などを使いますが、給食では、大豆を使ったチリコンカンを作ります。

ハッシュドポテトは、北アメリカの朝食のサイドメニューとして食べられています。フライドポテトのようにじゃが芋を切って、そのまま揚げるのではなく、ハッシュド（細かく切って）して油で揚げます。

1月24日 黒豆ご飯・サワラの西京焼き・いりごき【京都】

西京みそとは京都および関西地方を中心として作られる、淡黄色の甘口みそのことです。この京都ならではの西京みそに京都でたくさんとれるサワラを漬けてこんで焼いた料理が、サワラの西京焼きです。

いりごきは丹後の郷土料理です。いりごきとは丹後の言葉で、「大根を油で炒める」という意味なのだそうです。給食ではよく、ごはんに入れて出します。

ご飯は丹後、特に久美浜でたくさん作られている黒豆を入れた黒豆ご飯です。この黒豆ご飯は久美浜ではハレの日のごはんとして出されます。

1月27日 生姜ご飯・ほうれん草のゆず浸し・ぐる煮【高知】

ぐる煮の「ぐる」とは一緒とか、集まり・仲間という高知県の方言です。この料理はいろいろな材料を集めて食べやすいようにサイコロ状に切りシンプルな味付けで煮込んだものです。

この他にも高知県で生産量日本1位の生姜を使った生姜ご飯を出します。また冬至によく使われるゆずも高知県ではたくさんとれます。高知県にちなんでゆずを使ったほうれん草のゆず浸しです。

1月28日 パエリア・ミネストローネ【スペイン・イタリア】

パエリアは、スペイン料理です。「パエリア」と呼ばれる両側に取っ手のついた大きな平たい鍋に、米とたまねぎ、トマトなどの野菜と魚介類をたっぷり入れて作るスペイン版の炊き込みご飯です。特徴は、ご飯が黄色い色をしていること、この色は、サフランという花のめしべを乾燥させたものを入れて色をつけます。

ミネストローネは、主にトマトを使ったイタリアの野菜スープです。「ミネストローネ」とはイタリア語で「具たくさん」とか「ごちゃ混ぜ」という意味があり、このミネストローネには、野菜などがたくさん入っています。野菜は1センチくらいのさいの目切りや色紙に切りそろえて作ります。

1月30日 ポトフ・スウェーデン風キャロットケーキ【フランス・スウェーデン】

ポトフは、フランス料理の一つです。ポトフ（pot-au-feu）は、大きく切った肉や野菜を、時間をかけて煮込んだ古くからある素朴な料理です。フランス語で、potは鍋、feuは火を示すので、ポトフは「火にかけた鍋」といった意味です。

キャロットケーキの特徴は、焼いたケーキの上に甘いクリームチーズを塗るのがスウェーデン風の特徴ですが、今回は給食向きに中にクリームチーズを入れて仕上げました。

1月31日 ハタハタの塩焼き・松前漬け・芋団子汁【秋田・北海道】

北海道の特産物でもあるじゃがいもは、保存性が高くいろいろな料理に使われます。中でもゆでじゃがいもにデンプンを混ぜ芋団子にして野菜と一緒に煮込んだ汁として食べられています。

また北海道の松前地方では昆布の名産地であることから、昆布を用いた料理を「松前〇〇」ということがあります。今回は昆布とスルメを入れた漬物にしています。

この日は、秋田県の魚、ハタハタを塩焼きにしました。