

1月

1月は昔の呼び名で「睦月」といいます。親戚や知人が互いに行き来して「仲睦まじく」する月という意味から名付けられたそうです。他に、「元月」「朔月」「生月」などとも呼ばれます。

英語では「January」といいます。

七草がゆ (7日)

1月7日は、春の七草（せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（大根））を入れたかゆを食べて、一年間の無病息災を願います。中に入れるものは様々でその土地の野菜で作ることもあります。給食では、初日の10日に七草がゆの代わりに大根の葉を入れた菜飯を出します。



おみくじ春巻き (7日)

春巻きは中華料理で2月の立春頃に出た野菜の新芽を具として使い、春のものを巻くという意味から「春巻き」と名付けられたそうです。

今回の春巻きは、年の初めということもあり、いつものコロケ風春巻きの中にウイナーとうすら卵、チーズのどれか1つを入れて作ります。今回はその具材によって占う「おみくじ春巻き」と名付けました。さて、みなさんには何があたるでしょうか？お楽しみに！



1月15日は「小正月」

1月15日は、邪気を払うといわれている小豆を入れたおかゆを食べて、1年間の無病息災を願います。給食では2日早い13日に小豆を入れたごはんを炊きます。またこの日には小正月にちなんで松風焼き、紅白なます、お雑煮も一緒に出します。



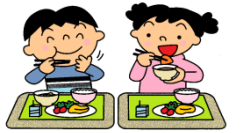
丹後のばら寿司 (19日)

ばら寿司は、ここ丹後地方でハレの日（春や秋の祭り、田植え、子どもたちの誕生日、節句・婚礼などの祝い事など）によく作られる郷土寿司です。甘めのさばのそぼろ（おぼろ）をすし飯の上にしきつめるのが特徴で、このそぼろで寿司の味が変わるともいわれています。



20日から31日まで各地の郷土料理や世界の料理を出します。給食を通じていろいろな食文化についての理解を深めましょう。

全国の郷土料理・世界の料理



1月20日 (金) [北海道]

魚のちゃんちゃん焼き・松前漬け

「魚のちゃんちゃん焼き」は、サケなどの魚を野菜と一緒にみそなどで味付けして焼いた料理です。「ちゃっちゃん」と作れるから「ちゃん（お父さん）が作るから」という意味でついた名前です。北海道の松前地方では昆布の名産地であることから、昆布の入った料理を「松前～」といいます。今回は切干大根と昆布とスルメを入れて作ります。



1月23日 (月) [イタリア]

トマトバジルソースパスタ

イカのマリネ・パンナコッタ

今回はイタリア料理によく使われるトマトとバジルのソースのパスタです。イタリアの地中海に面した地方では海産物を使った料理も多いです。イカやオリーブオイルを使ったマリネを出します。

デザート「パンナコッタ」はイタリア語で「煮た生クリーム」といった意味のお菓子です。名前の通り生クリームと牛乳を火にかけてゼラチンなどで固めて作ります。

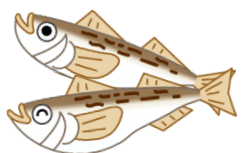


1月24日 (火) [東北]

ハタハタの南蛮漬け・みそ仕立てのひつつみ

ハタハタは秋田県の県魚で、冬の寒い時に雷が鳴ると大漁になることから漢字で書くと魚偏に雷と書きます。今回はハタハタを南蛮漬けにします。

「ひつつみ」は岩手県の郷土料理です。小麦粉を練った生地をひつつまんで（ひきちぎって）お汁に入れて作るので「ひつつみ」と呼ばれます。しょう油味のものが多いですが、今回はみそ味にしました。



1月25日 (水) [フィリピン]

チキンアドボ・フィリピン風ポトフ

「チキンアドボ」の「アドボ」とは「マリネ」を意味し、酢を使った鶏肉の煮物です。フィリピンでは、ご飯と同じお皿に汁ごと盛りつけて食べるそうです。「フィリピン風ポトフ」は、土しょうがや黒こしょうを入れて、肉や野菜を煮込んだものです。スパイシーなアジア風のポトフです。



1月26日 (水) [信州・北陸]

野沢菜チャーハン・スキー汁・りんごと豆乳のケーキ

野沢菜は長野県でよく作られている野菜です。その野沢菜の漬け物を入れたチャーハンを作ります。「スキー汁」は、新潟県でスキーの演習中に食べたみそ汁が元のように、短冊切りの大根、にんじんはスキーの板を、こんにゃくはシュプールを表しているそうです。

また信州でよくとれるりんごを使ったデザートも出します。



1月27日 (金) [韓国]

ヤンニョムチキン・もやしのナムル

「ヤンニョムチキン」は韓国風のフライドチキンで、鶏の唐揚げにコチュジャンなどで作った甘辛い「ヤンニョム」というタレをからめたものです。ナムルはハングル語で「和え物」や「野菜」といった意味の言葉です。今回はもやしを使ったナムルです。



1月30日 (月) [フランス]

マカロニグラタン・ジュリエンスープ

フランス料理のグラタンは、「焦げ目を付ける」「焦げた部分をこそげとる」といった意味から名前がついています。今回はマカロニの入ったマカロニグラタンを作ります。

給食でおなじみの「ジュリエンスープ」は細長く切った野菜の入ったスープのことです。



1月31日 (火) [沖縄県]

ジュシー・にんじんしりしり・もずくのスープ・パインクラッシュゼリー

ジュシーは豚肉や刻み昆布が入った沖縄の炊き込みご飯です。沖縄は島国なので、もずくや昆布などの海藻をよく食べます。もずくはスープに入れて食べます。「にんじんしりしり」はにんじんと卵、ツナなどを使った沖縄の炒め物です。デザートは沖縄でとれるパインを使ったゼリーです。

