



のこんだて表



令和4年年度 峰山学園いさなご小学校

月	火	水	木	金
9日	10日	11日	12日	13日
 成人の日	・菜飯 ・鶏肉のてり焼き ・ゆかり和え ・白玉雑煮	・冬野菜のカレー ・ポパイサラダ ・福神づけ	・ごはん ・海と畑のかき揚げ ・大根とツナの和風和え ・かきたま汁	・小豆ごはん ・松風焼き ・紅白なます ・かす汁 小正月
16日	17日	18日	19日	20日
・ゆかりごはん(特裁米) ・冬野菜のクリームシチュー ・キャベツとコーンのソテー ・りんご	・ごはん(特裁米) ・関東煮 ・ネギサラダ ・大豆のシャリシャリあげ	・麦ごはん(特裁米) ・イカのかりん揚げ ・切干大根の中華炒め ・中華スープ	・丹後ばらずし(特裁米) ・白菜のおひたし ・すまし汁 ・ぼんかん たんご・食の日	・ごはん(特裁米) ・魚のちゃんちゃん焼き ・松前漬け ・のっぺい汁 北海道
23日	24日	25日	26日	27日
・わかめごはん ・トマトバジルソースパスタ ・イカのマリネ ・パンナコッタ イタリア	・ごはん ・ヤンニョムチキン ・もやしのナムル ・わかめスープ 韓国	・ごはん ・チキンアドボ ・フィリピン風ポトフ ・パインのサラダ フィリピン	・ごはん ・野沢菜炒め ・スキージ ・アップルポムポムケーキ 信州・北陸	・ごはん ・マカロニグラタン ・キャベツとベーコンのソテー ・ジュリエヌスープ フランス
30日	31日	〈給食週間〉 1月20日～31日までは、日本各地の郷土料理や世界各国の料理を日替わりで出します。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。		
・ごはん ・ハタハタの南蛮漬け ・たくあん和え ・みその仕立てのひつまみ 東北	・ジューシー ・にんじんしりしり ・もずくスープ 沖縄			

給食をささえる人びと



【北海道の料理(1月20日)】

「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。名前の由来には「ちゃっちゃと作れるから」「ちゃん(お父さん)が作るから」などの説があります。松前漬は昆布、スルメ、カズノコなどをしょうゆで漬け込んだ料理です。北海道の松前地方は昆布がよくとれることで有名で、昆布を使った料理の名前に「松前」とつけられることがあります。



【韓国の料理(1月24日)】



「ヤンニョムチキン」は韓国風のフライドチキンで、鶏のから揚げに「ヤンニョム」と呼ばれるコチュジャンやニンニクなどで作った甘辛いタレをからめて作ります。1980年代に韓国中でブームになり、今でも人気があります。日本でも人気のある韓国料理の一つです。



【信州・北陸地方の料理(1月26日)】

野沢菜は長野県の野沢温泉地方でよく作られているカブによく似た野菜です。雪が多く冬場に野菜が不足しがちなので、昔から野沢菜の漬物が重宝されてきました。「野沢菜炒め」は野沢菜漬けの風味を生かした炒め物です。「スキー汁」は新潟県上越市の郷土料理です。上越市は日本で初めてスキーが伝えられた地です。スキーの演習中に食べていたみそ汁が原型になったのが「スキー汁」だと言われており、短冊切りの大根、にんじんはスキーの板を表し、こんにゃくはシュプールを表しています。また信州地方でよくとれる果物と言えば「りんご」。そこでりんごを使った「アップルポムポムケーキ」を手作ります。「ポム」とはフランス語でりんごのことです。



【東北地方の料理(1月30日)】

ハタハタは秋田県でよくとれる魚です。雷がなる冬の時期によくとれるので、雷様を表す「ハタタ神」が名前の由来になっています。骨ごと食べられておいしいハタハタを南蛮漬にします。「ひつつみ」は岩手県の郷土料理です。寒さの厳しい岩手県では米よりも小麦がよく育ち、小麦を使った料理が考え出されてきました。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。



【イタリアの料理(1月23日)】



代表的なイタリア料理にはパスタがあります。この日のパスタ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く食べられます。そこで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。



【フィリピンの料理(1月25日)】



フィリピン料理には、粒こしょう、トウガラシなどの香辛料、たまねぎ、トマトなどの香味野菜がよく使われます。また暑い国ならではの甘酸っぱく油を多く使った料理が多いのが特徴です。「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スプーンとフォークで食べるそうです。「フィリピン風ポトフ」は、しょうがや黒こしょうを使用し、肉や野菜を煮込んだスープです。シンプルな味付けですが、肉や野菜のうまみが引き出されたスパイシーなアジア風のポトフです。



【フランスの料理(1月27日)】

ホワイトソースとチーズの焦げ目おいしいグラタンはフランスの料理です。「焦げ目を付ける」「焦げた部分をこそげとる」といった意味のフランス語が「グラタン」という名前の語源になっているのもよく分かる気がしますね。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、これもフランスの料理です。



【沖縄県の料理(1月31日)】

海に囲まれた沖縄では、もずくや海ぶどう、昆布などの海藻をよく食べます。また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、一頭の豚を頭から足先まで料理に利用します。「ジューシー」は豚肉や昆布が入った沖縄の炊き込みご飯です。また三杯酢などで食べることの多いもずくをスープに使います。「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。「しりしり」とは沖縄の言葉で「せん切り・すりおろす」といった意味で、しりしり器という専用のおろし金も売られているそうです。



