



のこんだて表



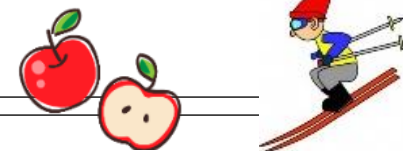
令和5年度 峰山学園いさなご小学校

月	火	水	木	金
	9日	10日	11日	12日
<p>成人の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> 菜めし 鶏肉のてり焼き ほうれん草のごま和え 白玉雑煮 <p>七草</p>	<ul style="list-style-type: none"> 冬野菜のカレー 大豆サラダ りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん サバのみそ煮 五目きんぴら 白菜のそぼろ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん おからボール ゆでキャベツ コンソメスープ
15日	16日	17日	18日	19日
<ul style="list-style-type: none"> 小豆ごはん 松風焼き 紅白なます 豚汁 <p>小正月</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 魚の野菜あんかけ 茎わかめのごまじょうゆ炒め 春雨スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 卵のミートカップ ブロッコリーのレモンソースサラダ にんじんポタージュ 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん すきやき風煮 こまつ菜とじゃこの炒め物 根菜チップス 	<p>たんご・食の日</p> <ul style="list-style-type: none"> 丹後のばら寿司(特裁米) 磯香和え 麩のすまし汁 みかん
22日	23日	24日	25日	26日
<ul style="list-style-type: none"> ごはん(特裁米) 鶏肉のアップルジンジャーソースかけ 野沢菜炒め スキージュ <p>長野・新潟</p>	<ul style="list-style-type: none"> ロコモコ(特裁米) マカロニスープ <p>アメリカ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん(特裁米) 魚のちゃんちゃん焼き 松前漬 いも団子汁 <p>北海道</p>	<ul style="list-style-type: none"> ごはん(特裁米) ポトフ マセドアンサラダ スウェーデン風キャロットケーキ <p>フランス・スウェーデン</p>	<ul style="list-style-type: none"> ジューシー にんじんしりしり もずくスープ <p>沖縄</p>
29日	30日	31日	<p>〈給食週間〉</p> <p>1月19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。</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 名古屋手羽先風から揚げ 水菜と油揚げの煮びたし 赤だし <p>愛知</p>	<ul style="list-style-type: none"> パエリア 鶏肉と野菜のソテー ソパ・デ・アホ <p>スペイン</p>	<ul style="list-style-type: none"> わかめごはん がね 長崎ちゃんぽん ぼんかん <p>宮崎・長崎</p>		

【長野県・新潟県の料理(1月22日)】

「鶏肉のアップルジンジャーソースかけ」は、長野県でよくとれる「りんご」を使ったソースを焼いた鶏肉にかけます。野沢菜は長野県・野沢温泉地方でよく作られている野菜です。この地域では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。



【アメリカ～ハワイ州～の料理(1月23日)】

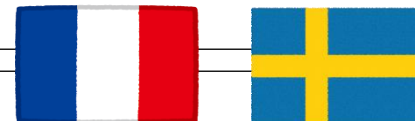


ロコモコはアメリカ・ハワイ州で親しまれている料理です。ご飯の上にハンバーグ、目玉焼きをのせ、野菜をそえて、グレービーソース(肉汁で作ったソース)やデミグラスソースなどをかけて食べます。給食ではハンバーグにキャベツと卵のソテーを添え、給食室のオリジナルソースをかけて食べます。スプーンをつかってハンバーグやご飯と一緒に食べてみましょう。給食では新メニューです。よく味わって食べましょう。

【フランス・スウェーデンの料理(1月25日)】

「ポトフ」「マセドアンサラダ」はフランスの料理です。「ポトフ」はフランス語で「火にかけた鍋」という意味で、日本でいう「おでん」のような家庭の煮込み料理です。「マセドアンサラダ」は、野菜をコロコロとしたさいの目切りに切ったサラダです。「マセドアン」はフランス語で「さいの目切り」という意味です。

「スウェーデン」では、にんじんのすりおろしを入れたケーキをよく食べます。スウェーデンでは焼いたケーキの上に甘いクリームチーズを塗りますが、給食では食べやすいようケーキの中に混ぜ込んでいます。バナナも入っているので、やさしい甘さでにんじんが苦手な人もおいしく食べられますよ。



【沖縄県の料理(1月26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。

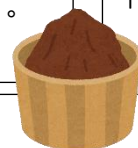
「ジューシー」は豚肉や昆布が入った沖縄の炊き込みご飯です。また三杯酢などで食べることの多いもずくをスープに使います。「にんじんしりしり」はにんじんとツナなどを使った沖縄の炒め物です。「しりしり」とは沖縄の言葉で「せん切り・すりおろす」といった意味で、しりしり器という専用のおろし金も売られているそうです。

【愛知県の料理(1月29日)】

「赤だし」に使われている「赤みそ」についてのクイズです。普段食べる「みそ汁」に使われる色の薄い「淡色みそ」と「赤みそ」のちがいはなんでしょう？

- ① 材料がちがう ② 作りがちがう ③ 作る季節がちがう

答えは②の「作りがちがう」です。「淡色みそ」も「赤みそ」も使う材料は「大豆」「こうじ」「塩」ですが、淡色みそは大豆を煮て作るのに対し、赤みそは大豆を蒸して作ります。高温で長時間蒸すことで、独特の濃い色のみそになります。



【スペインの料理(1月30日)】

今日の汁物の「ソパ・デ・アホ」はスペインのスープです。この料理に欠かせない食材は、次のうちどれでしょう。

- ① たまご ② にんにく ③ たまねぎ

答えは②の「にんにく」です。スペイン語で「ソパ」は「スープ」、「アホ」は「にんにく」という意味です。



【宮崎県・長崎県の料理(1月31日)】

宮崎県の都市部などでは「カニ」のことを「がね」と呼びます。さつまいもがよくとれる地方なので、千切りにしたさつまいもを小麦粉でまとめて揚げ、その形が「カニ」に似ているので「がね」と呼ばれるようになったそうです。おやつやおかずとしてよく作られてきました。本来はさつまいもだけで作っていたのですが、生地に豆腐を入れると冷めてもかたくならないので、今では豆腐を入れて作られるようになりました。

