



のこんだて表



令和6年度
いさなご小学校

月	火	水	木	金
	7日	8日	9日	10日
	・冬野菜カレー ・大豆サラダ ・りんご 始業式	・麦ごはん ・肉豆腐 ・小松菜の昆布炒め ・たたきごぼう	・菜飯 ・ハマチの甘辛がらめ ・紅白なます ・かす汁	・ごはん ・イカのカレーあげ ・大根サラダ ・にんじんポタージュ
13日	14日	15日	16日	17日
	・ごはん(特裁米) ・冬野菜のマーボー ・切干大根のぽん酢 ・いため ・大学芋	・小豆ごはん(特裁米) ・鶏肉の照り焼き ・ほうれん草の ・ごま和え ・白玉雑煮 小正月	・ごはん(特裁米) ・おからボール ・ゆで野菜 ・コンソメスープ	・丹後のばら寿司 ・(特裁米) ・ほうれん草の ・おひたし ・ふのすまし汁 ・みかん たんご・食の日
20日	21日	22日	23日	24日
・パエリア(特裁米) ・豚肉と野菜のソテー ・ソパ・デ・アホ スペイン	・麦ごはん ・ザンギ ・(鶏肉のから揚げ) ・松前漬 ・どさんこ汁 北海道	・ごはん ・フィッシュ&チップス ・ブロッコリーのサラダ ・クマラスープ ニュージーランド	・しょうがおなかごはん ・ちくわの磯辺あげ ・白菜のゆずびたし ・ぐる煮 高知県	・ごはん ・冬野菜のポトフ ・キャベツとコーンの ・ソテー ・カフェオレゼリー フランス
27日	28日	29日	30日	31日
・びりんめし ・高菜炒め ・せんだご汁 ・ポンカン 熊本県	・ごはん ・ペリペリチキン ・ひよこ豆のサラダ ・コンソメスープ 南アフリカ	・ごはん ・魚の南蛮漬 ・たくあん和え ・みそひつまみ 岩手県・東北	・ごはん ・ヤンニョムチキン ・切干大根のナムル ・春雨スープ 韓国	・ごはん ・関東煮 ・小松菜とツナの ・いため物 ・昆布のつくだ煮 東京都

〈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。



【スペインの料理（1月20日）】



「パエリア」は両側に取っ手のついた大きな平たいパエリア鍋に、米と野菜と魚介類をたっぷり入れて作るスペイン版炊き込みご飯です。「ソパ・デ・アホ」はにんにくのスープで、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。

【北海道の料理（1月21日）】



北海道の鶏の唐揚げのことを「ザンギ」と言います。普通の鶏の唐揚げと明確な違いはないようです。名前の由来には、中国語で“鶏の唐揚げ”を意味する「ザーギー（炸鶏）」に、“運がつくように”と「ウン（ン）」が間に入って「ザンギ」と名付けられたという説があります。

【ニュージーランドの料理（1月22日）】



「クマラスープ」の「クマラ」とはニュージーランドの先住民であるマオリ族の言葉でさつまいものことで、ニュージーランドのクマラは日本のさつまいもほど甘くはないようです。カレー味を少し効かせた優しい味のスープに仕上げます。

【高知県の料理（1月23日）】



「ぐる煮」の「ぐる」とは一緒・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。高知県が生産量日本 1 位を誇るのが「生姜」。高知県でよく食べられるかつおにちなんで、かつおぶしも混ぜた「しょうがおかかごはん」を出します。

【フランスの料理（1月24日）】



「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。「カフェオレ」はコーヒーと温めた牛乳を合わせた飲み物で、フランスでは朝食にたっぷりのカフェオレを飲むことが多いです。このカフェオレをゼリーにしました。

【熊本県の料理（1月27日）】



「びりんめし」は豆腐を混ぜたごはんです。豆腐を混ぜることで、米の収穫が少なかった時代でもおなかを満たし、栄養価も高くすることができたのでしょう。豆腐を油で炒める時に鍋が『びりん、びりん・・・』というように聞こえるところから『びりんめし』と呼ばれるようになったそうです。「せん」というのは、いもでんぷんのことです。熊本県の天草地方ではさつまいもが様々な料理に使われてきました。さつまいもを使った団子が入った「せんだご汁」もそのひとつです。

【南アフリカの料理（1月28日）】



ペリペリチキンの「ペリペリ」は、ピリッと辛い「ピリピリ」という意味を表します。このペリペリソースに長時間鶏肉を漬け込んでから焼きます。

【岩手県・東北の料理（1月29日）】



「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。

【韓国の料理（1月30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、日本でも人気のある韓国料理のひとつです。

【東京都の料理（1月31日）】



関東煮とはおでんのことで、たくさんの材料と一緒に炊き込んだ料理です。江戸の町の屋台で流行したものが関西に伝わって“関東煮”と呼ばれるようになったそうです。佃煮の誕生も江戸時代のことです。江戸の佃島（現在の東京都中央区）の漁民が、売り物にならない小魚等を甘辛く煮て保存できる形に調理していたのが「佃煮」です。これが、安価で日持ちすると江戸中で評判を呼び、やがて全国に広まったのです。