



1月 のこんたて表



令和7年度
いさなご小学校

月	火	水	木	金
		7日	8日	9日
		<ul style="list-style-type: none"> ・冬野菜カレー ・ほうれんそうのサラダ ・りんごゼリー 始業式	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん ・肉豆腐 ・小松菜とツナの炒めもの ・たたきごぼう <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">歯の日</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・菜めし ・ささみの甘酢がらめ ・即席漬け ・白菜のそぼろ汁 <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">七草</div>
12日	13日	14日	15日	16日
	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・松風焼き ・煮びたし ・かす汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鶏肉のマーマレード煮 ・ブロッコリーとキャベツのサラダ ・米粉マカロニのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・小豆ごはん ・はまちの甘辛がらめ ・紅白なます ・白玉雑煮 <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">小正月</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・冬野菜のマーボー ・もやしの炒めもの ・フライド小魚
19日	20日	21日	22日	23日
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん(特栽米) ・おからボール ・ゆで野菜 ・コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・丹後のばらずし(特栽米) ・ほうれんそうのおひたし ・豆腐のすまし汁 ・みかん <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">たんご・食の日</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん(特栽米) ・鶏肉のオニオンソース ・五目炒め ・かきたまスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん(特栽米) ・いかのかりん揚げ ・白菜のごまあえ ・やかましいみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・減量ごはん(特栽米) ・チリコンカン ・ハッシュドポテト ・レモンサラダ <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">アメリカ</div>
26日	27日	28日	29日	30日
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・名古屋手羽先風からあげ ・キャベツのおひたし ・赤だし 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・関東煮 ・白菜と小松菜の煮びたし ・大学いも <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">東京都</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鶏肉のアップルジンジャーソース ・野沢菜炒め ・スキー汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん(特栽米) ・ザンギ(ホキのからあげ) ・松前漬け ・どさんこ汁 <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">北海道</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・びりんめし ・豚肉と野菜の炒め物 ・せんだご汁 ・ぽんかん <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px;">熊本県</div>

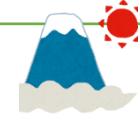
愛知県

長野県・新潟県

お正月の料理



1月の献立より



*たたきごぼう (8日)

ごぼうは土の中にしっかりと根を張るので家が安定して立つことを表し、縁起が良い食べ物です。たたきごぼうがおせち料理に入っているのも、この理由からです。ゆでたごぼうをすりこ木などでたたいて味がしみやすくするのでたたきごぼうと呼ばれます。

*松風焼き (13日)

平たく伸ばしたひき肉の生地を焼いた料理で、表だけにけしの実をふって焼くので、裏が無く正直に生きられるようにとの願いがこめられています。給食ではけしの実の代わりにごまをふります。

*ハマチの甘辛がらめ (15日)

ハマチは成長するにつれて、ツバス・ハマチ・メジロ・ブリと名前が変わる、「出世魚」です。給食ではハマチをから揚げにして甘辛いタレをからめます。

*紅白なます (15日)

金時にんじんと大根の紅白の色で、水引(お祝いの品を贈るときに使う飾りひも)に見立てたおめでたい料理です。

*白玉雑煮 (15日)

お雑煮は、お正月に一年の無事を祈って食べる料理で、全国各地にいろいろな具材や味付けのお雑煮があります。お雑煮に欠かせないおもちは、昔からお祝い事など特別な日に食べるものでした。そこで新年を迎えるためにおもちをつき、他のものと一緒に神様にお供えをしました。そしてそのお供えをいただくためにお雑煮を作って食べました。給食では、おもちに見立てた手作りの「白玉団子」が入ります。

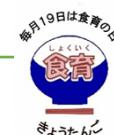
歯の日(1月8日)



8の付く「歯の日」の献立は、丈夫な歯と口をつくるかみごたえのある料理や、カルシウムの多い料理を出します。かみごたえのある「麦ごはん」、カルシウムの豊富な豆腐、小松菜を使った「肉豆腐」「小松菜とツナの炒め物」、ごぼうを使ったおせち料理の「たたきごぼう」を出します。意識してよくかんで食べましょう。

たんご・食の日(1月20日)

丹後のばらすし



丹後のばらすしの特徴は、甘辛いサバのおぼろがのっていることです。昔は丹後の海でとれたサバを焼いてほぐしておぼろを作ったそうですが、今ではサバの缶詰を使います。また「まつぶた」と呼ばれる四角い木の箱にきれいに盛り付けて四角く切り分けて食べるので「まつぶたずし」とも呼ばれます。ふるさとの味をおいしくいただきましょう。



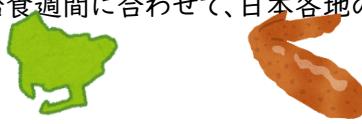
世界の料理・アメリカ(1月23日)

毎月の5のつく日は「世界の料理」を出します。今月はアメリカの料理です。チリコンカンは、アメリカ南部テキサス州の郷土料理です。チリはとうがらしという意味で、ひき肉や玉ねぎ、豆やトマトを煮込んだ中にとうがらしも入れて、少しピリっと辛い味に仕上げます

ハッシュドポテトやハッシュドビーフなどの「ハッシュ (hash)」には、肉などを細かく切る、切り刻むという意味があります。ハッシュドポテトはその名の通り、じゃがいもを細かく切って油で揚げたものです。「ハッシュブラウン」ともよばれます。味付けはシンプルに、塩、こしょう、ガーリックパウダーです。

【学校給食週間】

1月24日～30日の学校給食週間に合わせて、日本各地の料理を出します。食を通じて日本の食文化について学びましょう。



愛知県（1月26日）

「名古屋手羽先」は昭和30年代に名古屋の居酒屋で人気が出た料理で、こしょうがきいた独特的のタレを揚げた手羽先にからめて食べます。給食では手羽先の代わりに、ささみを使います。

「赤だし」に使われている「赤みそ」と、普段食べるみそ汁に使われる色の薄い「淡色みそ」とのちがいは、みその作り方です。「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。

「赤みそ」は愛知県でよく使われる調味料です。「みそ煮込みうどん」「みそカツ」「みそおでん」などさまざまな料理に使われます。赤みその風味を味わいながら食べてみましょう。



東京都（1月27日）

「関東煮」とはおでんのこと、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。

「白菜と小松菜の煮びたし」に使われる小松菜は、東京の小松川地区で多く栽培されていたことから「小松菜」と名付けられたといわれ、江戸時代から栽培されている野菜です。

「大学芋」という名前は、東京の大学生が好んで食べていたから、東京大学の前の店で売られていたからなど、いろいろな説があります。



長野県・新潟県（1月28日）

「鶏肉のアップルジンジャーソース」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。野沢菜は長野県の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」だといわれています。短冊切りの大根・にんじんはスキーの板、豆腐は雪やみぞれ、しいたけは笠や蓑、ごぼうやねぎは雪道を歩くかんじき、こんにゃくはシュプール（スキーで滑った跡）を表しています。しいたけやねぎは、周囲の木々に見立てることもあります。また、スキー汁にはさつまいもが入るのが特徴ですが、これはスキーの演習に鹿児島出身の人が参加していたからだといわれています。



北海道（1月29日）

北海道の唐揚げのことを「ザンギ」と言います。普通の唐揚げと明確な違いはなく、鶏以外にも、魚介類の唐揚げでも「ザンギ」と呼びます。今回は白身魚の「ホキ」を使ってザンギを作ります。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。

「松前漬け」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されることで有名で、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。給食の松前漬けは切干大根、昆布を使って作ります。北海道生まれという意味の「道産子（どさんこ）」という言葉がありますが、「どさんこ汁」は北海道の特産品を使ったお汁です。じゃがいも、コーン、バターなどが入っています。



熊本県（1月30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ます。豆腐を、油をしいた鍋で炒める時に『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。

「せんだご汁」の「せん」というのは、いものでんぶんのことです。熊本県の天草地方ではさつまいもがさまざま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。

「ぽんかん」は、熊本県で多く生産されている果物です。