

すくうるらんち 1月号



精華町学校給食委員会

1月の食育目標 『給食について考えよう』

4時間目の授業が終わると教室の前に給食が届いていますね。皆さんのもとに届くまでにどんな人が関わっているか知っていますか？たくさんの方の働きや努力があることを知り、感謝の気持ちをもって食事をしましょう。

給食がおいしく食べられるまでに...



1/24~30は「全国学校給食週間」

給食に関わる人たちの苦労や食べ物の大切さなどを学ぶ期間となっています。今年は給食週間にあわせて「調理員さんおすすめ献立」というテーマで給食を実施します。精華町内の小学校の調理員さんがみんなに食べてもらいたい給食を考えてくださいました。

いちばんおいしいものが いっぱい!!
1月の給食で使う精華町産食材は...
さといも・だいこん・こまつな・はなな



毎月19日は
食育の日

毎月19日は食育の日です。

今年度の食育の日のテーマは、「日本全国おいしいものめぐり」です。いろいろな地域の郷土料理やなじみのある食材を使った料理が登場します。

1月17日(金) ~中国地方~ どんどろけ飯、いもこん汁、レモン和え、牛乳



★どんどろけ飯(鳥取県)

油で炒めた豆腐を混ぜたご飯です。「どんどろけ」というのは方言で「雷」のこと、豆腐を炒めるときの音が雷に似ていることから、この名前がつけました。

★いもこん汁(鳥取県)

畑にできた野菜を煮込んだ郷土料理です。里芋とこんにゃくを使うため、いもこん汁といいます。

★レモン和え(広島県)

広島県は国産レモンの発祥地といわれています。さっぱりと和え物にいただきます。

日本の正月料理

お雑煮

給食では、丸い白玉を使った白みそのお雑煮が登場します。

地域によって
異なります。



関東風雑煮



関西風雑煮



あんもち雑煮



小豆雑煮

おせち

それぞれに願いが込められています。



黒豆...健康

きんとん...金運

伊達巻...学業成就

エビ...長寿

田作り...豊作

れんこん...将来の見通し

里いも...子宝

数の子...子宝

ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん
全国学校給食週間

ことし ちょうりいん こんだて
今年のテーマは「調理員さんおすすめ献立」

28日(火)

東光小学校 (ひがしひかりしょうがっこう)

★献立★

- ごはん
- マヨネーズチキン
- ごまツナのあえもの
- キムチと豆腐のスープ
- 牛乳

★おすすめポイント★
今韓国で人気のマヨネーズチキンと寒い時期にバチバチとあたたまるキムチの入ったスープ。韓国料理にしました。彩りよく野菜や肉も組み合わせるのでバランスもばっちり!! 田ごまツナは小松菜とツナを合わせてあえ物です。

29日(水)

山田荘小学校 (やまだしょうしょうがっこう)

★献立★

- たいめし
- 筑前煮
- あおさのみそ汁
- 牛乳

★おすすめポイント★
私の生まれ育った愛媛県では、鯛が有名です。流れの速い海で育った鯛は、身がぎゅっとし、とてもおいしくなります。刺身や塩焼きで食べるのもおいしいですが、鯛とお米と一緒に炊く「鯛めし」も最高です。みそ汁の「あおさ」は食べると磯の香りがふわっとしておいしいです。おすすめの故郷の味をぜひみなさんにも食べてほしいです。

24日(金)

精華台小学校 (せいかだいしょうがっこう)

★献立★

- ソースカツ丼
- ごはん (ソースカツ、そえキャベツ)
- とり五目汁
- 牛乳

★おすすめポイント★
お肉の旨味、ソースの甘み、キャベツの歯ごたえ、お米のモチモチ感がたまらなくおいしいです。新幹線開通記念Xmas!! 福島の食材、ソースカツ丼です。初めての方は、お肉とキャベツの量は多いので、お肉とキャベツの量は少なめにしてください。お肉とキャベツの量は少なめにしてください。お肉とキャベツの量は少なめにしてください。

27日(月)

精北小学校 (せいほくしょうがっこう)

★献立★

- コッパパン
- とろっぴ
- チーズフォンデュ風
- 洋風レタススープ
- 牛乳

★おすすめポイント★
冬の定番、チーズフォンデュ。ホワイトソースを使うことで、冷めても固まらないチーズフォンデュです。野菜もパンもチーズにつけておいしく食べてほしいです。スープはありそうではなかったレタスのスープです。シシトウやピーマンをいれ、お肉も入れて下ゆね。

30日(木)

川西小学校 (かわにししょうがっこう)

★献立★

- 食パン
- ハムカツ
- そえ野菜
- 冬のトマトミネストローネ
- 牛乳

★おすすめポイント★
手作りのハムカツに挑戦!! 厚めのハムに衣をつけて、油で揚げました。食パンにハムカツとキャベツをはさんで、ケチャップソース味のハムカツサンドにして食べよう。みそね、トマトのミネストローネは、野菜たっぷり食べられるスープなので、しっかり食べて体のなかからあたたまろう!!

各小学校の調理員さんが献立のポイントを書いてくれました。同様のポスターを各校に掲示します。一生懸命考えて作ってくださったおすすめ献立を、感謝の気持ちを込めて食事の挨拶をし、おいしくいただきます。

