



1月のこんだて表

令和4年度 峰山学園峰山小学校

月	火	水	木	金
1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日
せいじん ひ 成人の日	なめし 菜飯 とりにく て や 鶏肉の照り焼き ゆかり和え しらたま そろに 白玉雑煮 ぎゅうにゅう 牛乳	ふゆやさい むぎ 冬野菜のカレー（麦） ポパイサラダ ふくじんづ 福神漬け ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん うみ はたけ あ 海と畑のかき揚げ だいこん わふうあ 大根とツナの和風和え かきたま汁 ぎゅうにゅう 牛乳	あずき 小豆ごはん まつかぜや 松風焼き こうはく 紅白なます かすじる 粕汁 ぎゅうにゅう こしょうがつ 牛乳【小正月】
1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日
ゆかりごはん（特別栽培米） ふゆやさい 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 ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん（特別栽培米） さかな 魚のちゃんちゃん焼き まつまえづ 松前漬け のっぺい汁 ぎゅうにゅう ほっかいどう 牛乳 【北海道】	むぎ 麦ごはん（特別栽培米） いきりほしだいこん ちゅうかいだ イカのかりん揚げ 切干大根の中華炒め ちゅうか 中華スープ ぎゅうにゅう は ひ 牛乳 【歯の日】	たんご 丹後のばらすし（特裁米） はくさい 白菜のおひたし すまし汁 ぼんかん ぎゅうにゅう しよく ひ 牛乳【たんご・食の日】	ごはん（特別栽培米） かんとうに 関東煮 ねぎのサラダ だいず 大豆のしゃりしゃり揚げ ぎゅうにゅう 牛乳 6年生スキー教室
1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日
げんりょう 減量わかめごはん トマトバジルソースパスタ イカのマリネ パンナコッタ ぎゅうにゅう 牛乳 【イタリア】	ごはん なんばんづ ハタハタの南蛮漬け たくあん和え みそ仕立てのひつつみ ぎゅうにゅう とうほく 牛乳 【東北】	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 ぎゅうにゅう 牛乳 【フィリピン】	ごはん のざわな いた 野沢菜炒め スキー汁 アップルポムポムケーキ ぎゅうにゅう しんしゅう ほくりく 牛乳 【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 ジュリエンヌスープ ぎゅうにゅう 牛乳 【フランス】
1月30日	1月31日			
ごはん ヤンニョムチキン もやしのナムル わかめスープ ぎゅうにゅう かんこく 牛乳 【韓国】	ジューシー にんじんしりしり もずくスープ ぎゅうにゅう 牛乳 おきなわ 【沖縄】			

今月の食育メモ



【七草】 1月7日には春の七草を入れた「七草がゆ」を食べて一年の健康を願います。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根))のことで、これらの若草の生命力をおかゆでいただこうと考えたのです。お正月のごちそう続きで疲れた胃をおかゆで休めるという意味もあります。10日の給食では七草がゆのかわりに、春の七草のひとつであるすずしろ(大根)を炊き込み大根菜を混ぜた「菜飯」を出します。

【白玉雑煮】(1月10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たのです。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。



【小豆ごはん】(1月13日)

1月15日の小正月には、1年の無病息災を願って小豆がゆを食べることがあります。小豆の赤い色には厄除けの意味があるからです。また、どんど焼きなどの行事も行われます。給食では13日に小豆がゆの代わりに「小豆ごはん」を出します。

この日はお節料理として出される料理も2品出します。まず「松風焼き」は、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。紅白なますは、お祝いの紅白の水引をかたどった料理です。



【歯の日】（1月18日）

8のつく「歯の日」には、よくかんで健康な歯と口を作るかみかみメニューやカルシウムの多いメニューを出します。今月18日の歯の日には「麦ごはん」「イカのかりん揚げ」「切干大根の中華炒め」を出します。麦ごはん、イカ、切干大根といった食品は、かみ応えがあって歯の日のかみかみメニューにもよく登場しますね。どんな物でも意識してよくかんで食べましょう。また大根を干すとカルシウムも多くなるので、切干大根は意外とカルシウムの豊富な食品で

【たんご・食の日】（1月19日）

毎月19日の「たんご・食の日」には、地元でとれた旬の食材や郷土料理を取り入れた献立を出します。今月19日には丹後の代表的な郷土料理の「丹後のばらざし」を出します。丹後のばらざしの特徴は、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、「まつぶたざし」とも呼ばれます。



1月20日(金)～31日(火) 給食週間メニュー

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。

【北海道の料理（1月17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た料理です。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。給食の松前漬は切干大根、さきいか、昆布を使って作ります。



【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。デザートは「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。

【東北地方の料理（1月24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。すまし仕立ての物が多いですが、中身や味付けは様々で、今回はみそ味のひつつみにしました。



【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。



【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。この町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」を手作りします。「ポム」とはフランス語でりんごのことです。



【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が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。この日はマカロニの入ったマカロニグラタンを作ります。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。



【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、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。ナムルはハングル語で和え物や「野菜」といった意味の言葉で、いろいろな野菜を使ったナムルがありますが、給食でもおなじみの「もやしのナムル」を出します。



【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、1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も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。

