1月のこんだて表

令和5年度　峰山学園峰山小学校

月	火	水	木	金
1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日
成人の日	菜めし　始業式 鶏肉の照り焼き ほうれんそうのごま和え 白玉雑煮 牛乳　【七草】	冬野菜のカレー （麦ごはん） 大豆サラダ りんご 牛乳	ごはん サバのみそ煮 五目きんぴら 白菜のそぼろ汁 牛乳	ごはん おからボール ゆでキャベツ コンソメスープ 牛乳
1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日
小豆ごはん 松風焼き 紅白なます 豚汁 牛乳　【小正月】	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 牛乳	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 牛乳	麦ごはん すき焼き風煮 小松菜とじゃこの炒め物 根菜チップス 牛乳　【歯の日】	丹後のばら寿司（特別栽培米） 磯香和え 麩のすまし汁 みかん　牛乳 【たんご・食の日】
1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日
ごはん（特別栽培米） 鶏肉のアップルジンジャーソースかけ 野沢菜炒め スキー汁 牛乳　【長野・新潟】	ロコモコ（特別栽培米） マカロニスープ 牛乳 【アメリカ】	ごはん（特別栽培米） 魚のちゃんちゃん焼き 松前漬け いも団子汁 牛乳　【北海道】	減量ごはん（特別栽培米） 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 牛乳　【フランス・スウェーデン】	ジューシー にんじんしりしり もずくスープ 牛乳 【沖縄】
1月29日	1月30日	1月31日		
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 牛乳　【愛知】	パエリア 鶏肉と野菜のソテー ソパ・デ・アホ 牛乳 【スペイン】	わかめごはん（減量） がね 長崎ちゃんぽん ぽんかん 牛乳　【宮崎・長崎】	― 全国学校給食週間献立（1/19～1／31まで）―	

今月の食育メモ

【七草・菜めし】（1月9日）

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つかれた胃をおかゆで休めるという意味もあります。9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「菜めし」を出します。

【白玉雑煮】　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。

【小正月・小豆ごはん】(1月15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ます。小豆の赤い色には厄除けの意味があると考えられてきたからです。給食では15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。「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。金時人参（京にんじんとも呼ばれます）を入れ、見た目も華やかです。

【歯の日】（1月18日）

毎月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」「すきやき風煮」「小松菜とじゃこの炒め物」「根菜チップス」を出します。麦ごはんの「麦」や炒め物に入る「ちりめんじゃこ」は、かみごた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。さつまいもやれんこんは、からりと揚げて歯ごたえのあるチップスにします。豆腐、小松菜、ちりめんじゃこ等の食材はカルシウムが豊富です。

1月19日(金)～31日(水)　給食週間メニュー

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。（うら面をみてください）

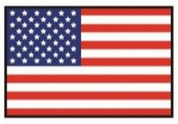
【たんご・食の日】（1月19日）

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日は、**「丹後のばらずし」**を出します。丹後のばらずしの特徴は、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。

【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あらわして

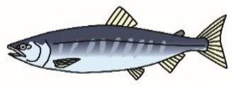


【アメリカ～ハワイ州～の料理】（1月23日）

「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を一緒に食べてみましょう。

ロコモコを最初に作ったのは誰なのか明らかになっていませんが、ハワイでレストランを開いていたシェフが「若者が手軽に食べられて安いメニューを作ってほしい」と頼まれて考えたメニューだと言われています。給食では新メニューです。よく味わって食べましょう。

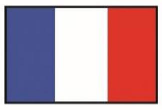
【北海道の料理】（1月24日）



「魚のちゃんちゃん焼き」は、魚と野菜を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「ちゃっちゃっと作れるから」「ちゃん（お父さん）が作るから」などの説があります。北海道では主にサケを使って作ります。

「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。給食の松前漬けは切干大根、さきいか、昆布を使って作ります。

「いも団子汁」は、北海道でよくとれる「じゃがいも」を使った料理です。給食室でじゃがいもをつぶして作った手作りのお団子が入った、具沢山で体も心も温まるお汁です。



【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。日本では具とスープを一緒に食べますが、フランスではポトフのスープと具は別々に分け、スープは前菜、具はメインディッシュとして食べることが一般的とされます。**「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。

フランスと同じヨーロッパの国の１つである「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。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。

【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 作り方がちがう　③ 作る季節がちがう

答えは②の「作り方がちがう」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。「赤だし」に使われている「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」など様々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。

主菜の**「名古屋手羽先風から揚げ」**は、新メニューです。「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。

【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。

スペインは、闘牛やフラメンコなどで有名な国です。ヨーロッパの西にあり、周りを海に囲まれているので魚介類がたくさん料理に使われます。今日の主食の**「パエリア」**は,、スペインを代表する料理の１つです。イカや貝類などが入ります。

汁物の「ソパ・デ・アホ」は、にんにくだけでなく「パン」が入ることも特徴です。本来は時間がたって固くなってしまったパンをスープの中に入れて煮込んで作るのですが、今回は給食用にこんがりとオーブンで焼いたパンを入れています。

【宮崎県・長崎県の料理】（1月31日）

宮崎県の都城市などでは「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。

「長崎ちゃんぽん」は、中国から長崎へやってくる留学生が安くておなかいっぱい食べられる料理として作られるようになりました。長崎の海でとれる海産物や野菜などをたっぷり入れたちゃんぽんは人気料理となり、長崎の中華街に広まっていったそうです。