



1月のこんだて表

令和6年度 峰山学園峰山小学校

月	火	水	木	金
1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日
	冬野菜カレー 大豆サラダ りんご 牛乳 【始業式】	麦ごはん 肉豆腐 小松菜の昆布炒め たたきごぼう 牛乳 【歯の日】	菜飯 ハマチの甘辛がらめ 紅白なます 粕汁 牛乳 【七草(7日)】	ごはん おからボール ゆで野菜 コンソメスープ 牛乳
1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日
成人の日	ごはん(特裁米) 冬野菜のマーボー 切干大根のポン酢炒め 大学芋 牛乳	小豆ごはん(特裁米) 鶏肉の照り焼き ほうれんそうのごま和え 白玉雑煮 牛乳 【小正月】	ごはん(特裁米) イカのカレー揚げ 大根サラダ にんじんポタージュ 牛乳	丹後のばらすし(特裁米) ほうれんそうのおひたし ふのすまし汁 みかん 牛乳 【たんご・食の日】
1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日
パエリア(特裁米) 豚肉と野菜のソテー ソパ・デ・アホ 牛乳 【スペイン】	麦ごはん ザンギ(鶏肉の唐揚げ) 松前漬 どさんこ汁 牛乳 【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 牛乳 【ニュージーランド】	しょうがおかかごはん ちくわの磯辺揚げ 白菜のゆずびたし ぐる煮 牛乳 【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 牛乳 【フランス】
1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日
びりんめし 高菜炒め せんだご汁 ぼんかん 牛乳 【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 牛乳 【南アフリカ】	ごはん キスの南蛮漬 沢庵和え みそひつまみ 牛乳 【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 牛乳 【韓国】	ごはん 関東煮 小松菜とツナの炒め物 昆布の佃煮 牛乳 【東京都】



「歯の日」 1月8日

8の付く「歯の日」の献立は、じょうぶな歯と口を作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。かための「麦ごはん」、カルシウムの豊富な豆腐を使った「肉豆腐」、カルシウムの豊富な小松菜、昆布を使った「小松菜の昆布炒め」、かみごたえのある「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。

今月の食育メモ

【お正月の料理】

* たたきごぼう (1月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、縁起が良い食品です。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なるのでたたきごぼうと呼ばれます。



* ハマチの甘辛がらめ (1月9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、いわゆるおめでたい「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 (1月9日)

金時にんじんと大根の紅白の色が、水引のようなおめでたい料理です。



* 白玉雑煮 (1月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】 (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



1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す。



「たんご・食の日」 1月17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す。



1月20日(月)～31日(金) 給食旬間メニュー

今年も学校給食週間に合わせて、世界各国や日本各地の料理を出します。食を通じて様々な食文化について学びましょう。

*スペイン (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。本来はサフランという花のめしべを乾燥させたものを入れて黄色く色づけます。「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。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おオープンで焼いたパンを入れます。

*北海道 (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。「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。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。

*ニュージーランド (1月22日)

ニュージーランドの食文化はイギリスの影響を受けています。イギリスの料理として有名な「フィッシュアンドチップス」はニュージーランドでもよく食べられています。魚のフライ（フィッシュ）とフライドポテト（チップス）の組み合わせです。「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す。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 (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「しょうがおかごはん」を出します。また高知県ではゆずがたくさんとれるのでゆずを使った「白菜のゆずびたし」を出します。高知県の四万十川では「青のり」がとれます。給食では青のりによく似た「あおさ」を使って、「ちくわの磯辺揚げ」を出します。

*フランス (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。1月のポトフは冬野菜をたっぷり使って作ります。「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 (1月27日)

「ぶりめし」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『ぶりん、ぶりん・・・』というように聞こえるところから『ぶりめし』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 (1月28日)

「ペリペリチキン」の「ペリペリ」は、ピリっと辛い「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てから焼きます。アフリカ料理の特徴はトウモロコシの粉や豆類、トマトなどを使ったものが多いことです。今回は、ひよこ豆を使った「ひよこ豆のサラダ」を出します。

*岩手県・東北 (1月29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けにします。「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。今回はみそ味のひつつみにしました。

*韓国 (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。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す。給食では「切干大根のナムル」を出します。

*東京都 (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。「小松菜とツナの炒め物」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、その麻中は江戸時代にも遡ります。仰木の誕生は江戸時代のことで、江戸の仰木（現在の東京都中央区）の漁民が、青い物にからまない小魚

いよいよ、その歴史は江戸時代にも遡ります。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、死に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、安価で日持ちも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。