



月	火	水	木	金
<p>(★17日のつづき)</p> <p>にっぽんあじ いわてけん 日本味めぐり～岩手県～②</p> <p>いわてけんきたかみし ふたご じもとしよぐざい つか きたかみ 岩手県北上市では、二子さといもをはじめとする地元食材をふんだんに使った北上コロッケがB級グルメとして有名です。今日は北上コロッケをイメージした、さといもコロッケです。さといもの風味を感じられるよう、ソースはつけずに提供します。副菜は岩手県が生産量1位をほこる、わかめを使ったサラダです。デザートはりんごゼリーです。岩手県のりんご生産量は全国3位、消費量は全国1位となっています。</p> 	<p>1</p> <p>ちさんちしやう 地産地消</p> <p>ちさんちしやう じもと じもと 地産地消とは地元でとれたものを地元で消費するという意味です。冬は多くの地元野菜が旬を迎え、出荷されます。12月に給食で使用する、にんじん、大根、キャベツ、ねぎ、白菜は全て佐野市や足利市でとれたものです。</p>	<p>2</p> <p>ほうとう</p> <p>やまなしけん きやうどりやうり こ ほうとうは山梨県の郷土料理です。小麦粉で作られた平たいめんを野菜などと一緒にもそ味で煮こんで作ります。季節の野菜を使いますが、かぼちゃは欠かせないそうです。体が温まる、寒い季節にピッタリの料理です。</p>	<p>3</p> <p>おでん</p> <p>ころ からだ 心も体もポカポカになる「おでん」。今日は、大根、にんじん、ちくわ、こんにやく、揚ボールなどを入れて煮こみました。にんじんの形のラッキーかまぼこが入っていた人は、良いことが起こるかもしれませんね ☆彡</p>	
<p>6</p> <p>ぶた肉のうま煮</p> <p>ぶた肉、たまねぎ、にんじん、しらたきを甘じょっぱく煮た料理です。ごはんの上のせて豚丼のようにして食べましょう。いつもの豚こま肉に、脂身の多い豚ばら肉を少量加えることで、旨味とやわらかさがアップします。</p>	<p>7</p> <p>弁当の日</p> 	<p>8</p> <p>ごぼう</p> <p>にぼんりやうり か やさい ごぼうは日本料理に欠かせない野菜ですが、海外ではほとんど食べる習慣がないそうです。食物せんいが多く、おなかのそうじをしてくれる働きがあります。今日のごぼうとじゃがの風味づけにもなっています。</p>	<p>9</p> <p>寒くても牛乳を飲もう</p> <p>ぎゆうにゆう ぼね じやうぶ 牛乳には骨を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれ、吸収率もとても良く、成長期の小中学生には欠かせないので、きかない食品です。寒いと牛乳が残りがちですが、毎日しっかりと飲みましょう。 ※牛乳アレルギーや体調に合わない人は他の食品でカルシウムをとりましょう</p>	<p>10</p> <p>ほっけ</p> <p>かんじ さかな はな ほっけは漢字で魚へんに花と書きます。北海道で多くとれる魚ですが、日持ちがしないため、主に干物に加工されて流通しています。今日はシンプルでおいしい一夜干し焼きにしました。</p> 
<p>13</p> <p>ほうれん草</p> <p>げんきんち し 原産地は西アジアのペルシャだといわれています。シルクロードを渡り、日本に伝わったのは江戸時代。ホウレン草は中国語でペルシャという意味だそうです。冬が旬の野菜で、寒くなると栄養価も増え、おいしくなります。</p>	<p>14</p> <p>ビーフシチュー</p> <p>ぎゆうしやく しやう ぎゆうにゆう つうじやう 給食で使用する牛肉は、通常、オーストラリア産のオージービーフですが、今日は栃木県産の美味しい牛肉を使ったビーフシチューにしてみました。味の違いを確認しながら、よくかんで味わって食べましょう。</p>	<p>15</p> <p>五目豆</p> <p>ごもくまめ ごもく しな ざいりやう い 五目豆の五目とは5品の材料という意味ではなく、いろいろなものを使用しているという意味です。給食では、旧田沼地区の昆布入りと、旧佐野地区のひじき入りの2つの五目豆があります。今日はひじきの五目豆です。</p>	<p>16</p> <p>ハンバーグ</p> <p>きげん せいき ハンバーグの起源は18世紀のドイツのハンブルクにあり、その名もハンブルクの英語の発音からハンバーグとなりました。丸いパン(パンズ)の間にはさんだハンバーガーは、アメリカに渡り、国民食となりました。</p>	<p>17</p> <p>日本味めぐり～岩手県～①</p> <p>ひつみ汁は岩手県の郷土料理で、小麦粉をねって固めたものを手でちぎり、季節の野菜などと一緒に煮こんだ汁物です。今日は小麦粉ではなく、岩手県産のお米を使用したひつみにしてみました。(紙面左上部★につづく)</p>
<p>20</p> <p>みかん</p> <p>かにく しら みかんの果肉にはビタミンCが、白くすじやふくろには食物せんいがたくさん含まれています。テレビを見ながらでも手軽に皮をむいて食べられるので、アメリカではTVオレンジという愛称もあるそうです。</p> 	<p>21</p> <p>白菜</p> <p>はくさい さむ しも は 白菜は寒くなると霜がおりると葉がやわらかくなり、糖度も増しておいしくなります。95%が水分ですが、塩分のとりにぎを防止でくれるカリウムがたくさん含まれています。</p> 	<p>22</p> <p>冬至のかぼちゃ</p> <p>きやう いちねん よる なが ひる 今日は一年でもっとも夜が長く、昼が短い冬至です。昔から冬至にゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。今日は給食の「かぼちゃひき肉フライ」を食べて、元気に冬を乗り切りましょう。</p>	<p>23</p> <p>クリスマス献立</p> <p>きやう にく 今日はとり肉のマーマレード焼き、ミネストローネ、大根とハムのマリネ、チョコケーキで、ちょっと早いクリスマス風の献立にしてみました。今年も残すところあとわずか。来年は良い年になるといいですね。</p>	<p>24</p> <p>学校給食記念日</p> <p>せんご につぼんあじ いわてけん 戦後、アメリカから日本に学校給食用の物資が送られ、昭和21年12月24日に贈呈式が行われたため、この日を学校給食記念日と決めました。冬休みに入るため、1ヶ月後の1月24日からの週を全国学校給食習慣としました。</p>