




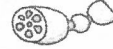






月	火	水	木	金
<p>新年あけまして おめでとうございます</p> <p>23 HAPPY NEW YEAR!</p>	<p>10 だいたいムース</p> <p>今日は卯年のイラストがついている だいたいムースがつきます。橙は、 みかんと同じかんきつ類の果物です。 「代々栄える」という意味 から、縁起が良い食べ物と されています。</p> 	<p>11 ブロッコリーサラダ</p> <p>ブロッコリーとカリフラワーは、花 のつぼみを食べる野菜なので、花野 菜とも呼ばれています。ビタミンC や、食物せんいがたくさん含まれて います。</p> 	<p>12 とり肉のバーベキューソースかけ</p> <p>塩こしょうした鶏肉をオープンで焼 いて、しょうゆ、にんにく、ねぎ、 すりおろしりんご、レモン汁で作っ たソースをかけました。パンにも ごはんにも合う、おいしい味つけに なっています。</p>	<p>13 さばの西京あげ</p> <p>さばなどの背中の青い魚は、青魚と いい、頭の回転をよくしたり、血液 をきれいにする成分がたくさん含ま れています。今日は、みそ味のタレ に漬けたさばに片栗粉をつけて 西京あげにしました。</p>
<p>16 キャベツの塩こんぶ和え</p> <p>給食には「塩こんぶ和え」と「塩こ んぶ漬け」があります。塩こんぶ和 えは、塩こんぶ、塩、ごま油で味つ けをし、塩こんぶ漬けは、塩こんぶ と昆布味の浅漬けの素で調味します。 今日はキャベツの塩こんぶ和えです。</p>	<p>17 白菜</p> <p>白菜は寒くなって霜がおりると葉が 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、 塩分のとりすぎを防いで くれるカリウムがたくさん 含まれています。</p> 	<p>18 銀だら</p> <p>銀だらは「たら」と名前がつきます が、たらの仲間ではなく、カサゴな どの仲間です。身がやわらかく、脂 がのっけて、とてもおいしい魚で す。和食のイメージが強いですが、 世界中で食べられています。</p> 	<p>19 にらのナムル</p> <p>ナムルは、野菜や山菜などをゆでて 調味料とごま油で和えた韓国の料理 です。今日は、にら、大豆もやし、 ハムを、しょうゆ、ごま油で和 えて作りしました。にらが苦手な人 にも、なぜか大人気のメニューです。</p>	<p>20 日本味めぐり ~新潟県~ ①</p> <p>タレかつは、とんかつをしょうゆ、 砂糖、酒などで作った甘じょっぱい タレにくぐらせた料理です。ごはん の上に、このタレカツだけをのせた シンプルなカツ丼が新潟の定番スタ イルだそうです。(紙面下部★に続く)</p>
<p>23 かんぴょう</p> <p>今日は栃木県の特産物のかんぴょう が入ったみそ汁です。かんぴょうは ゆがのお果実をひも状にむいて、 乾燥させた食品です。給食では、ひ じきや豚肉と一緒に煮物にしたり、 マヨネーズ味のサラダにも使います。</p> 	<p>24 れんこん</p> <p>れんこんはビタミンCが豊富で、み かんの1.4倍も含まれています。穴 があいていて、先の見通しが良いこ とから、昔から縁起の良い食べ物と され、お正月料理やお祝い料理など にも使われます。</p> 	<p>25 わかめ</p> <p>日本で一番わかめがとれるのは、若 手県の三陸海岸で、給食でも三陸産 のわかめを使用しています。三陸海 岸は海流がぶつかることでわかめが きたえられ、歯ごたえのあるおおい しわかめが育ちます。</p>	<p>26 だいこん</p> <p>だいこんは日本各地で作られている ので一年中とれますが、本来の旬は 寒い冬です。ビタミンCや消化を助 けるジアスターゼという酵素がたく さん含まれています。今日は 大根とハムのマリネにしました。</p> 	<p>27 にらまんじゅう</p> <p>にらまんじゅうは和菓子のまんじゅう ではなく、ぎょうぎの皮で肉だね を丸い形に包んで蒸した料理です。 今日は栃木県の大田原市などで栽培 されている「天狗にら」が入った、 にらまんじゅうです。</p>
<p>30 ぼんかん</p> <p>ぼんかんは1月~2月、まさに 今が旬の果物です。みかんと同じく 手で簡単に皮をむくことができ、 薄皮ごと食べられるため、とても手 軽で人気があります。香りが良く、 甘味が強いのが特長です。</p> 	<p>31 アロエ</p> <p>今日のアロエヨーグルトに入ってい るプルプルした透明のアロエは、ア ロエベラという多肉植物の葉です。 アロエは世界中に500種類もあると 言われていますが、食用にできるも のは数種類です。</p>	<p>(★20日のつづき) 日本味めぐり ~新潟県~ ②</p> <p>のり酢あえは新潟県の学校給食で人気の高いメニューの一つです。名前のとおり、のりと酢、そしてしょうゆで味つけをしています。今日は実際に新潟県で提供されているレシピを元に作りしました。のつぺは、里いも、にんじん、たけのこ、干しいたけなどが入った煮物で、新潟県を代表する郷土料理です。お正月をはじめ、お祭りや法事などの人が集まる席でよく食べられているそうです。本来は、乾燥のほたて貝柱を使って出汁をとることが多いのですが、給食ではほたての貝柱の水蒸しを使用し、貝柱さんな汁物に仕上げました。新潟県では、レクチュエと呼ばれる洋梨が有名です。今日は同じ洋梨の仲間であるラ・フランスを使った洋梨ゼリーがつきます。</p> 