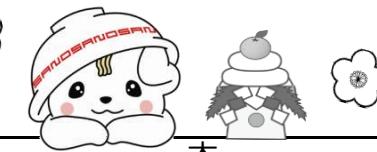


令和5年度 1月号

おいしいね!!



佐野市立南部学校給食センター

月	火	水	木	金
	9 2024年スタート!	10 コッペパン	11 ひじき	12 白菜
	<p>新年あけましておめでとうございます。年末年始、おいしいものを食べすぎたなんて人も多いのではないかでしょうか。今日からまた学校が始まります。バランスの良い食事と規則正しい生活を心がけましょう。</p>	<p>今日のコッペパンは脱脂粉乳が入っているため、ふんわりと仕上がり、ジャムが無くともおいしく食べることができます。またよく噛むことで小麦本来の香りや甘みを感じることができます。味わって食べましょう。</p>	<p>ひじきは海藻の仲間で、日本で昔から食べられている食品の1つです。ひじきには骨を強くするカルシウムや腸をきれいにする食物繊維などの栄養素が豊富に含まれるため、健康食や長寿食としても知られています。</p>	<p>白菜は秋から冬に旬を迎える野菜で、寒さが増すとより甘くなるといわれています。また、白菜には風邪予防に効果的なビタミンCが豊富に含まれています。積極的に食べて、寒さに負けず元気に過ごしましょう。</p>
15 シューアイス	16 ツナ	17 スクランブルエッグ	18 いわしのしょうが煮	19 チキンサラダ
<p>シューアイスは日本の洋菓子店が発祥のデザートだといわれています。夏になるとシュークリームの売れ行きが悪くなるため、クリームの代わりに冷たいアイスクリームを詰めたのが始まりだそうです。</p>	<p>日本でツナといえばツナ缶のことを指しますが、英語でツナはまぐろやかつおそのものを指します。ツナ缶もまぐろやかつおを原料としていて、給食では「きはだまぐろ」から作られたツナを使っています。</p>	<p>牛乳や生クリームなどを入れた卵を、かき混ぜながら炒めた料理です。卵のみで作ったシンプルなものが一般的ですが、給食ではウインナーやはうれん草などを加えて彩りや栄養バランスが良くなる工夫をしています。</p>	<p>今日はしょうがのきいた甘辛いたれで、柔らかくなるまでじっくり煮込んだいわしです。しょうがには血のめぐりをよくし、体を芯から温めてくれる働きがあります。寒い季節には積極的にとりたい食材です。</p>	<p>今日のサラダにはとり肉が入っています。とり肉には私たちの体をつくるものとなるたんぱく質が豊富に含まれています。揚げ物や炒め物にしてもおいしいとり肉ですが、汁物やサラダに入れるのもおすすめです。</p>
22 和風ハンバーグ	23 いそかあえ	24 サンマーメン	25 日本味めぐり～京都府～①	26 揚げパン
<p>今日のハンバーグには、大根おろし、すりおろしりんご、レモン汁、しょうゆ、砂糖を煮詰めて作った給食センター特製のソースがかかっています。ごはんが進む和風な味付けになっています。</p>	<p>磯の香りを感じる「のり」を使うことからいそかあえと呼びます。野菜とのりとめんつゆを和えるだけで簡単に作れる一品です。ほうれん草に限らず他の野菜でもおいしく作れるので、お家でも作ってみてください。</p>	<p>日本味めぐり「神奈川県」で登場したサンマーメン。しょうゆ味のスープにたっぷりの野菜を入れ、とろみを付けた横浜市発祥のラーメンです。とろみをつけることで冷めにくくなるため、寒い季節にぴったりです。</p>	<p>京都では日常的なおそうざいを「おばんざい」といい、にしんの照焼きも定番のおばんざいの一つです。京都では昔から食べ物を大切にする文化があり、「京料理」は国登録無形文化材に</p>	<p>パン屋さんで焼いたパンを給食センターに運んで、揚げて、またパン屋さんの車に積んで届けます。1度に全ての学校に提供できないため、今日、31日、2月2日の3回に分けて提供します。</p>
29 こしょう	30 もやし	31 食事のあいさつ	<p>(25日の続き) 日本味めぐり～京都府～②</p> <p>登録されています。煮しめは、一つ一つに縁起の良い意味が込められた食材が、一つの鍋で煮られることから「家族が仲良く結ばれますように」という願いが込められています。ゆばのすまし汁に入っている京都の名産品である「ゆば」。漢字ではお湯の湯に葉っぱの葉と書きます。京都はお茶の生産地として長い歴史があるため、昆布とまつ茶のふりかけを付けました。</p>	
<p>こしょうは、香りと辛みが特徴の香辛料です。「スペイスの王様」ともいわれていて、世界的にもよく使われています。下味や臭み消し、料理の仕上げなどに大活躍です。今日は肉野菜炒めに使用しています。</p>	<p>もやしの生産量は、栃木県が全国1位となっています。その理由は、栃木県にはもやしの栽培に欠かせないきれいな水が豊富にあるからです。今日のサラダをはじめ、給食でも栃木県産のもやしを使用しています。</p>	<p>いただきますには動物や植物の命をいただくことへの感謝、ごちそうさまには食事を用意するために携わってくれた方々への感謝の気持ちが込められています。学校でも家庭でも心を込めて言うようにしましょう。</p>		