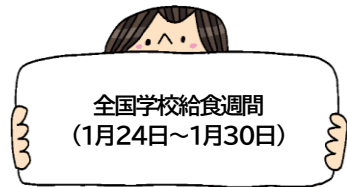


1月 きゅうしょくだより

【問い合わせ】
東調理場
みんなのくるりんキッチン
☎ 042-527-2160

あけましておめでとうございます。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多いのではないのでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わりません。いよいよ1年の締めくくりとなる3学期が始まります。気温が低く、乾燥すると様々な感染症が流行しやすくなります。手洗い・うがいの徹底と、栄養バランスの良い食事を心がけて体調管理に努めましょう。東調理場においても、子どもたちに「安全でおいしい給食」を届けられるように取り組んでいきたいと思ひます。本年もよろしくお祈ひします。



1月24日~1月30日は全国学校給食週間です。それにちなんで、24日(水)~30日(火)の5日間に日本各地の郷土料理を献立に入れました。その料理を紹介します。

1月24日(水) 長崎県

- ・牛乳
- ・ちゃんぽんうどん
- ・さつまいものみそよごし
- ・りんご蒸しパン

全国的に知られている、長崎県の名物料理。肉や野菜などを炒め、そこに麺を入れてスープで煮込んだボリュームたっぷりの麺料理です。

1月29日(月) 鹿児島県

- ・牛乳
- ・鶏飯(けいはん)
- ・ちくわの磯辺揚げ
- ・ほうれん草とキャベツのごま和え

鶏飯は、鶏肉、干しいたけ、卵などをごはんのにせ、鶏ガラのスープをかけて食べる、奄美地域を代表する料理です。給食では混ぜご飯にスープをかけて食べます。

1月25日(木) 沖縄県

- ・牛乳
- ・クファージュシー
- ・いかの天ぷら
- ・にんじんしりしり
- ・もずくと豆腐のスープ
- ・シークワサーゼリー

クファージュシーは、沖縄県で行事や祝いごとの日に欠かせない料理で、豚肉が入った炊き込みごはんです。

1月26日(金) 京都府

- ・牛乳
- ・衣笠丼(きぬがさどん)
- ・白菜と小松菜のからし和え
- ・えのきと水菜のみそ汁

衣笠丼は、京都にある衣笠山の雪景色を見立てた、油揚げとねぎを卵でとじた料理です。

1月30日(火) 秋田県

- ・牛乳
- ・鮭の塩焼き
- ・きんぴらごぼう
- ・だまこ汁

鶏ガラベースの汁に鶏肉や野菜、団子を入れた、秋田県の冬には欠かせないだまこ鍋を給食風にアレンジしました。

絵本給食

三学期から子どもたちがより給食に興味をもってもらうことを目的として、絵本給食を開始します！調理場の栄養士が選んだ絵本に登場する料理を給食で提供いたします。

「おもちのきもち」より「白玉もちの雑煮」が登場します！



文・絵：かがくいひろし
出版社：講談社

おもちだっているいろいろ悩みがあるんです。何度も頭をべったんべったんと叩かれて、棒で伸ばされたり、ぶっちんとちぎられ、あんこやきなこ、大根おろしや納豆をまぐされたりして、人間に食べられてしまう。そこでかがみもちはお正月にとある決心をしました！

引用：講談社出版株式会社

やさい 野菜だいすき! パクパクカレシジ

みんなのくるりんキッチン

もっとやさいをたべよう!!

給食のない日も野菜を食べましょう。

【パクパクカレンダーのやり方】

★野菜のおかずをたべた日に、色をぬりましょう。

★朝ごはんを食べたら、「あさ」、昼ごはんを食べたら「ひる」、夜ごはんを食べたら「よる」の野菜に○をつけましょう。

★野菜ジュースではなく、野菜のおかずを食べましょう。

★今回は、ご家庭でご活用ください。提出は不要です。



★食べる野菜は絵とは別の野菜でいいです!

	12/26(火)	12/27(水)	12/28(木)	12/29(金)	12/30(土)	12/31(日)	2024年1/1(月)
あ							
さ							
ひ							
る							
よ							
る							
	2024年1/2(火)	1/3(水)	1/4(木)	1/5(金)	1/6(土)	1/7(日)	1/8(月)
あ							
さ							
ひ							
る							
よ							
る							

1月29日のメニュー 鶏飯

材料 (4人分)

【混ぜご飯】		【スープ】	
米	2合 (300g)	だし汁	4cup (800ml)
鶏肉	100g	チキンブイヨン	小さじ1
にんじん	60g	こねぎ	1本
干しいたけ	2g	しょうが	1かけ
油	小さじ1	薄口しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1.5	塩	少々
薄口しょうゆ	大さじ1	酒	小さじ1
砂糖	大さじ1		
卵	1個		
砂糖	小さじ1/3		
塩	少々		
油	適宜		

作り方

Let's cook!



【混ぜご飯】

- ① 米を炊く。
にんじんは千切りにする。
- ② 鍋に油をしき、鶏肉を炒める。
にんじん、しいたけを加え炒め、調味する。
- ③ 卵は調味料を混ぜ、炒り卵にする。
- ④ 炊き上がったご飯に②と③を混ぜる。

【スープ】

- ① こねぎは、小口切りにする。
- ② だし汁に調味料を入れ、こねぎをいれて煮る。

※ごはんにはスープをかけて食べます。