

# 令和5年度 1月 給食一口メモ①

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

	献立名	一口メモ
1/8 (月)	成人の日	
1/9 (火)	バターロール スパニッシュオムレツ スパゲッティナポリタン ミートボールスープ 牛乳	今日の地場産物は、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「よくかんで食べること」についてのお話です。みなさんは、しっかりよくかんで食べていますか？今日の給食は、やわらかいものが多いので、あまりかまずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べることで、胃腸に負担をかけず、消化を良くしたり、脳の血流を良くして、活発に働いてくれたりするようになります。やわらかいものでも、一口20回以上、意識してかんで食べるようにしましょう。
1/10 (水)	ごはん ささかまぼこの甘みそかけ 昆布の五目炒め 仙台雑煮 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産だいこん、ささかまぼこ、牛乳です。 今月は、全国学校給食週間にちなんで、「東北六県 & 世界の汁物・煮物、味めぐり」と題して、東北および世界各地の料理が登場します。今日は、宮城県の「仙台雑煮」です。仙台雑煮は、松島湾でとれるハゼでだしをとって、せん切りにした大根、にんじん、ごぼうを、ゆでた後に凍らせた“ひき菜”を入れるのが特徴です。最近では、ハゼのとれる量が少なくなってしまうため、鶏肉でだしをとることが多くなりました。明日、1月11日は、鏡開きといってお正月にお供えていた鏡餅をおろして、家族の健康などを願って食べる日です。給食でも、自分の健康のために、できるだけ好き嫌いせずにご食べましょう。
1/11 (木)	米粉パン チキンフリカッセ ブロッコリーサラダ ポトフ 牛乳	今日の地場産物は、松島産だいこん、パン用小麦粉・米粉、牛乳です。 今月は、全国学校給食週間にちなんで、「東北六県 & 世界の汁物・煮物、味めぐり」と題して、東北および世界各地の料理が登場します。今日は、フランスの「チキンフリカッセ」です。“フリカッセ”とは、“白い煮込み”という意味で、鶏肉を炒めてから、生クリームやバターなどの乳製品と一緒に煮込んで作る、フランスの冬の家庭料理です。成長期のみなさんに必要なたんぱく質やカルシウムがたっぷりの料理ですので、しっかり食べましょう。
1/12 (金)	ごはん ダールカレー 大根サラダ ヨーグルト 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産トマト、松島産だいこん、牛乳です。 今月は、全国学校給食週間にちなんで、「東北六県 & 世界の汁物・煮物、味めぐり」と題して、東北および世界各地の料理が登場します。今日は、インドの「ダールカレー」です。“ダール”とは“豆”のことで、インドでは、たくさんの種類の豆を食べるそうです。インドのカレーは、日本のものよりさらっとしていて、具がペースト状になるくらい煮込んで作るようですが、給食では、みなさんが食べやすいようにアレンジしています。今日のカレーには、インドでも食べられているひよこ豆とレンズ豆が使われています。よく味わって食べましょう。

# 令和5年度 1月 給食一口メモ②

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

	献立名	一口メモ
1/15 (月)	ごはん 肉じゃが きゅうりとちくわのあえもの 山菜けんちん汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産だいこん、松島産ねぎ、豚肉、ちくわ、牛乳です。 今日は、全国学校給食週間にちなんで、「東北六県 & 世界の汁物・煮物、味めぐり」と題して、東北および世界各地の料理が登場します。今日は、岩手県の「山菜けんちん汁」です。岩手県では、1月15日の小正月に、大きな鍋でたくさんのけんちん汁を作って食べる風習があるそうです。岩手県のけんちん汁は、肉を使わずに豆腐を使い、地元でとれるふきやわらびなどの山菜を入れるのが特徴です。具だくさんの昔ながらの味を、よく味わって食べましょう。
1/16 (火)	まる 丸パン のり塩コロッケ 白菜のサラダ フェイジョアータ 牛乳	今日の地場産物は、松島産白菜、豚肉、パン用小麦粉、牛乳です。 今日は、全国学校給食週間にちなんで、「東北六県 & 世界の汁物・煮物、味めぐり」と題して、東北および世界各地の料理が登場します。今日は、ブラジルの「フェイジョアータ」です。この名前は、ポルトガル語で“豆を使った料理”という意味があります。ブラジルでは、豆のことを「フェイジャン」と呼び、黒、白、赤、茶色、ピンク色など、様々な色の豆を、いろいろな料理で、毎日のように食べるそうです。豆と肉類の栄養たっぷりの料理なので、ブラジルでは、特に、疲れた時に元気になるために食べるそうです。
1/17 (水)	ごはん 赤魚の塩こうじ焼き ひじきの炒り煮 庄内風いも煮 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、さつま揚げ、豚肉、牛乳です。 今日は、全国学校給食週間にちなんで、「東北六県 & 世界の汁物・煮物、味めぐり」と題して、東北および世界各地の料理が登場します。今日は、山形県の「庄内風いも煮」です。主に、山形市周辺で食べられている、しょうゆ味のいも煮は、12月の給食に登場しましたが、今日は、庄内地方で食べられている、みそ味のいも煮です。いりこだしと厚揚げを入れるのが特徴で、体が温まる料理です。宮城県のにんじん煮に似ていますが、違う点をよく味わって食べましょう。
1/18 (木)	ミルクパン 肉だんご キャベツソテー ふわふわたまごスープ 牛乳	今日の地場産物は、たまご、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「ふわふわたまごスープ」についてのお話です。この料理の特徴である“ふわふわたまご”は、たまごとパン粉、粉チーズを混ぜたものを、熱いスープに流し入れて作っています。ほんのり香るチーズの風味をよく味わって食べましょう。
1/19 (金)	ごはん のりふりかけ 煮込みおでん もやしのピリ辛あえ りんご 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産だいこん、ちくわ、牛乳です。 一口メモは「おでん」についてのお話です。おでんは、いろいろな具材と一緒に煮込むことで、それぞれのうまみが合わさっておいしい料理になります。あっさりした味のだいこんやにんじんに、ちくわやがんもどきなどのうまみがしみて、おいしく食べられます。栄養たっぷりの料理ですので、どの具材もよく味わって食べましょう。