



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>7 2025年 スタート </p> <p>今年とはどんな一年になるかワクワクしますね。毎日を元気に過ごすためにはなんととっても健康第一。今年もみなさんが元気で笑顔になれる給食を作りたいと思います。</p>	<p>8 はるさめ</p> <p>はるさめは緑豆やじゃがいもなどのデンプンから作られています。水でこねたデンプン生地を熱湯に流し入れて、めん状になったものを棒にかけて冷凍し、さらに乾燥させて作ります。</p> 	<p>9 寒い冬でも手洗いを</p> <p>水が冷たいので、手洗いがいい加減になっていませんか。この時期は、ノロウイルスの食中毒が多くなります。ひよりの不注意で、多くの人に広まってしまうので、よく手を洗いましょう。</p>	<p>10 かきたま汁</p> <p>「かきたま」の「かき」は、かきませる、「たま」は、たまごのことです。たまご以外に特に決まった具材はないため、給食でもいろいろなパターンのかきたま汁があります。</p> 
<p>13 成人の日</p> 	<p>14 日本味めぐり ~香川県~ ①</p> <p>香川県は「うどん県」と名乗るほど、コシのある讃岐うどんで有名な県です。それを野菜や油あげ、鶏肉などと一緒で煮干しのだし汁で煮込んだしつぽくうどんは代表的な郷土料理で、</p> <p>(★紙面下部②へつづく)</p>	<p>15 大根</p> <p>大根は日本各地で作られているので一年中とれますが、旬は寒い冬です。ビタミンCや消化を助ける酵素がたくさん含まれています。今日は大根のマリネにしました。</p> 	<p>16 コロッケ</p> <p>コロッケをバーガーパンにはさんでコロッケバーガーにして食べましょう。コロッケの元になった料理はフランスのクロケットですが、じゃがいもを使用したコロッケは日本生まれです。</p>	<p>17 おでん</p> <p>おでんのルーツは、室町時代の豆腐に竹串をさして焼いた豆腐田楽です。江戸時代には味噌を塗った味噌田楽が広まり、その後、今日の給食のような煮込みおでんが生まれたそうです。</p> 
<p>20 ほっけ </p> <p>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。今日はシンプルな一夜干し焼きにしました。</p>	<p>21 サンマーマン</p> <p>日本味めぐりの神奈川県で提供した際に人気だったサンマーマン。しょうゆ味のスープに野菜などの具を入れて、とろみをつけたラーメンです。とろみは料理を冷めにくくしてくれます。</p>	<p>22 カリフラワー</p> <p>カリフラワーは、ブロッコリーサラダの中では脇役的な存在ですが、白い色が緑色を際立たせて、よりおいしそうな見た目になっています。ビタミンCが豊富で、冬が旬の野菜です。</p>	<p>23 クラムチャウダー </p> <p>クラムとは、あさりやはまぐりなどの二枚貝のことで、チャウダーはアメリカ生まれの具たくさんミルクスープです。あさりには毎日の食事でもとりにくい鉄分が多く含まれています。</p>	<p>24 さつまあげ</p> <p>さつま揚げは何から作られているでしょう。さつまいもではありません。魚のすり身から作られています。すり身に塩を加えて練り、形を整えて油で揚げて作ります。</p>
<p>27 Q食クイズ</p> <p>マーボー豆腐の主役の豆腐は、大豆から作られています。では、豆腐一丁につき、おおよそ何粒の大豆が使われているでしょうか。</p> <p>①約50粒 ②約200粒 ③約400粒 (答えは紙面右下)</p>	<p>28 30 あげパン ※ </p> <p>あげパンはパン工場や焼いたパンを給食センターに運び、揚げ物機で揚げて、再びパン工場の車に積んで学校へ運びます。一度にできないので、二日間に分けて実施しています。</p> <p>(今回は28日と30日です)</p>	<p>29 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、塩分のとりにぎり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>30 28 食べてポカポカ ※</p> <p>一年で最も寒い季節です。食べ物を食べると体温が上がり、体がポカポカできます。寒さに負けない体を作るためにも、朝ごはんを食べて登校し、給食もしっかり食べましょう。</p>	<p>31 肉じゃが</p> <p>北部給食センターで作る肉じゃがは、300~400キロのじゃがいもを使います。皮は機械でむきますが、芽をとり除くのは手作業となります。たくさんの人出と時間が必要な献立の一つです。</p>
<p>(★14日のつづき) 日本味めぐり ~香川県~ ②</p> <p>年越しそばの代わりに食べることもあるそうです。今日の給食でも、煮干しのだしで煮こみました。また、香川県では、のりの養殖が盛んなため、衣に青のりを加えたちくわの磯辺あげにしてみました。まんばのけんちゃん「まんば」という高菜の一種の野菜をゆでて、つぶした豆腐と油あげと一緒に炒め、煮干しだしを使って煮た郷土料理です。「けんちゃん」が変化して「けんちゃん」とよばれるようになったそうです。今日は、まんばの代わりに小松菜を使用しました。</p>				



※ 給食時に校内放送をする場合は、それぞれの学校のあげパン実施日(28日と30日)にあわせてご活用ください。

【27日】Q食クイズこたえ：③ 約400粒