



月	火	水	木	金
（★15日の続き）日本味めぐり～香川県～② 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ました。まんばのけんちゃん は「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、煮干しの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」と呼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いました。	7 だいだいのババロア だいだいはさわやかでさっぱりとした甘さが特徴のかんきつです。正月の縁起物の飾りものとしてよく用いられていて、代々栄える、子孫繁栄、不老長寿などの意味が込められています。	8 ナポリタン スパゲティといえばイタリア料理ですが、ナポリタンは日本生まれの料理です。トマトの程よい酸味と甘みが食欲をそそる、日本人に昔から親しまれている一品です。	9 きりぼ だいこん 切干し大根 きりぼ だいこん だいこん ほそぎ かん 切干し大根は大根を細切りにして乾燥させたものです。乾燥させることで甘みが増し、うま味と栄養価が凝縮されます。食物せんいが多く含まれ、便秘解消や悪玉コレステロール値の低下に役立ちます。	10 しょくじ 食事のマナー マナーを守って食事をしていますか。他人に嫌な思いをさせないのが良いマナーです。自分の食事を振り返り、みんなで気持ちよく食事をしましょう。
14 ビビンバ ビビンバは韓国の代表的な料理です。ビビンは混ぜる、バはご飯の意味があり、日本でも人気のある韓国風の混ぜご飯です。お肉と野菜と一緒にとれるため栄養満点な一品です。	15 日本味めぐり～香川県～① かがわけん けん な の 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です。それを野菜や油あげ、鶏肉などと一緒に煮干しのだし汁で煮こんだしっぽくうどんは代表的な郷土料理です。年越しそばの代わりに食べることも	16 すき焼き すき焼きの語源は、江戸時代に農家の人たちが「鋤」という農具の金属部分を鉄板の代わりにして魚や豆腐を焼いて食べたことから「鋤焼」と呼ばれるようになりました。	17 ドミグラスソース ドミグラスソースは、バターで炒めた小麦粉に肉と野菜で出汁をとったスープを加えて、半量ほどになるまでしっかり煮つめた、うま味がたっぷりの濃厚なソースです。	
20 けんさんぶたにく 県産豚肉コロッケ けんさんぶたにく な 県産豚肉コロッケはその名のとおりとちぎけんさん ぶたにく しょう 栃木県産の豚肉を使用しています。一口食べると、ほくほくとしたじやがいもの甘さとお肉のうま味が味わえます。	21 はな やさい 花野菜 きょう きゅうしやく だいにんき 今日、給食でも大人気のブロッコリーサラダです。ブロッコリーやカリフラワーは花野菜とも呼ばれていて、蕾の部分を食べます。蕾の部分は成長すると花が咲きます。	22 チャウダー チャウダーは、アメリカの代表的なスープで、魚介類や肉、野菜などを煮込んだスープです。シチューよりも具材が小さく、とろみも少ないのが特徴です。今日の給食はアサリを使ったクラムチャウダーです。	23 て や たららの照りマヨ焼き ふゆ しゅん しろ みかな なべもの たらは、冬が旬の白身魚で、鍋物やムニエルなどに使われます。淡泊な味なので、いろいろな味付けに合います。今日は、照焼きマヨネーズの味付けで提供します。	24 がっこうきゅうしよくしゅうかん 『学校給食週間』 がつ か にち がっこうきゅうしよくしゅうかん 1月24日～30日は学校給食週間です。きゅうしよく はじ めい じ ねん やまがたけん 給食の始まりは明治22年、山形県の小学校で始まったとされています。とうしょ こども う すく えい 当初は子供たちを飢えから救い、栄養状態を改善するためのものでした。
27 なっとう 納豆 なっとう だいず げんりよう はっこうしよくりん 納豆は、大豆を原料とした発酵食品です。発酵によって、大豆に含まれるたんぱく質が分解されてうま味に変わり、栄養価もおいしさもアップします。	28 にらのナムル かんこく かいでいりようり やさい ナムルは韓国の家庭料理です。野菜などをゆでて味付けしたものをナムルと呼びます。日本の和え物と作り方が似ています。今日のにらのナムルは、しょうゆ、塩、ごま油で味付けしています。	29 あげパン あげパンはパン屋さんで焼いたパンを給食センターに運んで、揚げ、またパン屋さんの車につんで学校に運びます。一度にできないので、学校ごとに3回に分けてお届けします。	30 さば あおざかな 青魚であるさばには、DHAやEPAなどが多く含まれています。DHAには記憶力をよくする働きがあり、EPAには血液をサラサラに。	31 ごはんを食べて集中力アップ！！ ごはんやパンに多く含まれる炭水化物は体内でぶどう糖に分解されて、脳のエネルギー源となります。炭水化物が不足すると、ぼーっとしたりイライラしやすくなります。ごはんやパンを残さずに食べましょう。