

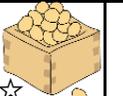
きゅうしょくメモカレンダー

1月Bコース

多摩市立学校給食センター南野調理所



月	火	水	木	金
	<p>今年(ことし)はうま年!</p> <p>うまのように野菜をたっぷり食べよう!</p> <p>箸(はし)をうま(うま)く使い(つか)こなしてきれいに食べよう!</p> <p>よく味わって(あじ)うま(うま)味(あじ)を感じよう!</p>			<p>9</p> <p>☆具雑煮☆</p> <p>「具雑煮」は、お雑煮の一種で、長崎県の島原半島で食べられているものです。島原半島で戦いが起こった際に、体力をつけるためにお餅・山の芋・海の芋を合わせ、煮て食べたのが「具雑煮」の始まりとされています。特徴は具沢山なことです。給食の具雑煮には、鶏肉・しいたけ・昆布・人参・大根・里芋・白菜・お餅が入っています。</p>
<p>12</p> <p>成人の日</p>	<p>13</p> <p>☆チースタッカルビ☆</p> <p>タッカルビの「タッ」は「鶏」、「カルビ」は「あばら骨」のことで、骨のまわりの肉を食べるとい意味です。韓国の伝統的な料理のタッカルビにチーズをトッピングするとチースタッカルビになります。今日のチースタッカルビには、鶏肉・4種類の野菜・チーズ・トック(餅)など、様々な具材が入っています。</p>	<p>14</p> <p>☆国語 たぬきの糸車☆</p> <p>今日の献立は、小学校1年生の国語で習う物語「たぬきの糸車」にちなんで、たぬき汁です。実際にたぬきのお肉が入った汁物もあるそうですが、給食ではこんにやくが入った汁物を出します。たぬきのお肉の代わりにこんにやくを入れるため、「たぬきが化けた」と見立てたという説をはじめ、いくつか名前の由来があります。物語の世界と一緒に楽しんでください。</p>	<p>15</p> <p>☆米粉のカレーライス☆</p> <p>1月22日は、全国の学校給食で人気のカレーを出すことが呼びかけられ、「カレーの日」に定められています。今日のカレーは、小麦粉とバターで作られたルウを使わずに、香辛料と果物などで辛味とうま味、コクを出し、米粉でとろみをつけて作りました。食物アレルギーにも配慮しているので、いつもとは一味違うカレーを、みなさんと一緒に味わってみてください!</p>	<p>16</p> <p>☆にんにく☆</p> <p>にんにく特有のにおいは「アリシン」という成分です。アリシンには疲労回復の効果があるため、にんにくはスタミナ源と言われています。はるか昔にエジプトでもにんにくが食べられていて、ピラミッドを作るためににんにくを食べてスタミナをつけていたそうです。ツタンカーメンのお墓からもにんにくが発見されました。</p>

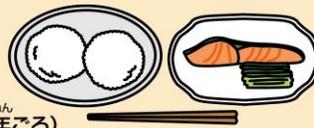
<p style="text-align: center;">月 19</p> <p style="text-align: center;">☆春雨☆</p>  <p>春雨は、中国で1000年ほど前から作られていたそうです。細くて透明な姿が春雨を連想することから「春雨」という名前になりました。春雨には大きく分けて2種類あります。じゃがいもやさつまいもの澱粉から作られる普通春雨と緑豆澱粉から作られる緑豆春雨です。今日のスープには、弾力がありコリコリとした食感で歯ごたえのある緑豆春雨が入っています。</p>	<p style="text-align: center;">火 20</p> <p style="text-align: center;">☆チャプチェ☆</p>  <p>チャプチェは韓国の家庭料理です。肉を細切りにして炒めたもので、近代に入ってから春雨も入れるようになりました。しょうゆベースの甘辛い味でご飯が進みます。韓国ではチャプチェをご飯の上のせて丼にした「チャプチェパブ」も人気があります。</p> <p>牛肉を使うのが定番ですが、給食では牛肉の代わりに豚肉を使います。</p>	<p style="text-align: center;">水 21</p> <p style="text-align: center;">☆畑の肉 大豆☆</p>  <p>大豆は「畑の肉」と呼ばれます。日本人は、昔から肉などの動物性食品が少ない食事をとっていました。そのため、植物性食品の中でも、良質なたんぱく質と脂質が多い大豆が、肉に代わる食材とされ、このように呼ばれてきました。大豆は他にもカルシウム、食物繊維、鉄などの体に良いものを沢山含んでいます。今日の給食は、「大豆とじゃこの唐揚げ」です。</p>	<p style="text-align: center;">木 22</p> <p style="text-align: center;">☆りんご☆</p>  <p>「りんごが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。これは、栄養満点のりんごをみんなが食べると、病気になる人が減って、医者がもうからなくなるという意味です。りんごは、実と皮の間ところに特に栄養素が多く含まれています。給食では、実と皮の間の栄養素もとれるように皮付きのりんごを出しています。</p>	<p style="text-align: center;">金 23</p> <p style="text-align: center;">☆鱈☆</p>  <p>鱈は漢字に「雪」が入っているように、雪が降る冬に旬を迎える魚です。鱈は体長1mほどの大きな魚で、大きな口を開け、なんでも食べておなかが膨らんでいます。そのため、沢山食べることを「鱈腹食べる」と言います。鱈は脂肪が少なく、たんぱく味の白身魚で幅広い料理に使われます。今日はマリネにしました。</p>
<p style="text-align: center;">26</p> <p style="text-align: center;">☆山口県の郷土料理☆</p>  <p>今日の給食は山口県がテーマです。チキンチキンごぼうは、山口県の給食献立のマンネリ化を防ぐために各家庭のオリジナル料理を募集したことで誕生しました。今では山口県のソウルフードとなっています。</p> <p>けんちょう汁は、豆腐・大根・人参を煮込んだ山口県の郷土料理「けんちょう」を汁物にしたものです。</p>	<p style="text-align: center;">27</p> <p style="text-align: center;">☆昔の給食☆</p>  <p>日本における給食の始まりは、1889年(明治22年)に山形県の小学校で貧しい子どもに無償で昼食を提供したこととされています。その時の給食はおにぎり、塩鮭、お漬物でした。そして、今日の栄養味噌汁は1923年(大正12年)に給食で出されていた、栄養満点で具沢山の味噌汁です。給食の歴史を振り返り、毎日の食事に感謝して食べましょう。</p>	<p style="text-align: center;">28</p> <p style="text-align: center;">☆台湾料理☆</p>  <p>台湾では夜市が有名で、夜になると屋台が人でにぎわっています。今日の給食では、台湾の夜市や食堂で人気なルーロー飯が登場します。</p> <p>ルーロー飯は、豚肉を甘辛いタレで煮込み、ご飯にかけた料理です。今日の給食を食べて、台湾に行った気分を味わってください。</p>	<p style="text-align: center;">29</p> <p style="text-align: center;">☆東京都☆</p>  <p>今日は、東京都の食材を沢山使いました。多摩市産大根の味噌汁には、名前の通り、多摩市の農家さんが心を込めて作ってくれた大根が入っています。東京都には島もあるので、ごま酢和えには東京都の島「伊豆諸島」産のテングサという海藻で作った寒天が入っています。そして、「めだいのスタミナだれかけ」のめだいは東京都の島でとれる魚です。</p>	<p style="text-align: center;">30</p> <p style="text-align: center;">☆タコライス☆</p>  <p>タコライスは沖縄県発祥です。1980年代に、米軍基地近くの飲食店でアメリカ兵のためにボリュームのある料理を提供したことが始まりです。タコスの具をレタスやトマト、チーズとともにご飯にのせたことで生まれました。「タコス」+「ライス」=タコライスです。ちなみに、タコスはメキシコの料理です。</p>

がっ こう きゅうしょく はじ

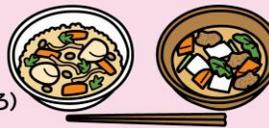
学校給食の始まり

明治 22 (1889) 年、山形県の私立愛愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正 12 (1923) 年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。

おにぎり
や ざかな
焼き魚
つけもの
漬物
めいじ ねん
(明治 22 年ごろ)



ごしき
五色ごはん
えいよう する
栄養みそ汁
たいしやう ねん
(大正 12 年ごろ)







1/24~1/30 は
ぜん こん がっ こう きゅうしょく しゅうかん
「全国学校給食週間」です