

# きゅうしよくメモカレンダー

1月Aコース



多摩市立学校給食センター永山調理所

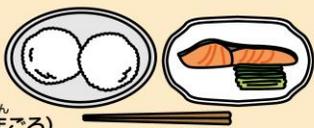
月	火	水	木	金
	<p>ことし 今年(ことし)はうま年(うまねん)!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <p>うま(うま)のように野菜(やさい)を たっぷり(たっぷり)食べよう!</p> </div> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <p>箸(はし)をうま(うま)く使いこなして きれいに(きれいに)食べよう!</p> </div> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <p>よく(よく)味わって(味わって)うま(うま)味(あじ) を感じ(かんじ)よう!</p> </div> </div>			<p>9</p> <p>☆真雑煮(まじ雑煮)☆</p> <p>「真雑煮」は、お雑煮(お雑煮)の一種(いっしゆ)で、長崎県(ながさきけん)の島原半島(しまはらはんとう)で食べられている(たべられてい)るものです。島原半島(しまはらはんとう)で戦(いくさ)いが起(おこ)った際(さい)に、体力(たいりき)をつける(つけ)るため(ため)にお餅(もち)・山(やま)の幸(さい)・海(うみ)の幸(さい)を合(あ)わせ、煮(に)て食(た)べた(た)のが「真雑煮(まじ雑煮)」の始(はじ)まりとされて(されて)います。特徴(とくちょう)は具(か)沢(たく)山(さん)なこと(こと)です。給食(きよく)の真雑煮(まじ雑煮)には、鶏肉(とりにく)・しいたけ(しいたけ)・昆布(こんぶ)・人參(にんじん)・大根(だいこん)・里芋(さと芋)・白菜(ばいさい)・お餅(もち)が入(い)っ(て)ています。</p>
<p>12</p> <p>成人の日(せいじんのひ)</p>	<p>13</p> <p>☆タコライス☆</p> <p>タコライスは沖縄県(おきなわけん)発祥(はつしょう)です。1980年代(1980ねんだい)に、米軍基地(べいぐんきち)近く(ちかく)の飲食店(いんしょくてん)でアメリカ兵(あめりかへい)のためにボリューム(ボリューム)のある(ある)料理(りょうり)を提供(ていきょう)した(した)ことが始(はじ)まりです。タコス(タコス)の具(か)をレタス(レタス)やトマト(トマト)、チーズ(チーズ)とともにご飯(ごはん)にのせ(の)たこと(こと)で生ま(う)れました。「タコス」+「ライス」=タコライス(タコライス)です。ちなみに、タコス(タコス)はメキシコ(メキシコ)の料理(りょうり)です。</p>	<p>14</p> <p>☆鱈(たら)☆</p> <p>鱈(たら)は漢字(かんじ)に「雪(ゆき)」が入(い)っている(い)ように、雪(ゆき)が降(ふ)る冬(ふゆ)に旬(しゆん)を迎(むか)える魚(いし)です。鱈(たら)は体長(ていぢやう)1m(1メートル)ほ(ほ)どの大(おほ)きな魚(いし)で、大(おほ)きな口(くち)を開(ひら)け、なんでも食(た)べておな(おな)かが膨(ふ)らん(で)ています。そのため(ため)、沢山(たく)食(た)べる(べ)ることを「鱈腹(たらはら)食(た)べる」と言(い)います。鱈(たら)は脂肪(あぶら)が少(すく)なく、たんぱく(たんぱく)質(しつ)の白身(しろみ)魚(いし)で幅(あ)広(ひろ)い料理(りょうり)に使(つか)われます。今日(けふ)はマリネ(マリネ)にしま(し)ました。</p>	<p>15</p> <p>☆りんご☆</p> <p>「りんごが赤(あか)くなる(なる)と医者(いしや)が青(あお)くなる」ということわ(わ)ざ(ざ)があり(あ)ります。これは、栄養(えいよう)満点(まんてん)のりんご(りんご)をみん(みん)なが食(た)べると、病(びょう)気(き)にな(な)る人(ひと)が減(へ)って、医者(いしや)がもう(もう)からな(な)くなくなる(なくなる)という意(い)味(み)です。りんご(りんご)は、実(み)と皮(かわ)の間(ま)のところ(ところ)に特(とく)に栄養(えいよう)素(そ)が多(おほ)く含(あ)まれていま(いま)す。給食(きよく)では、実(み)と皮(かわ)の間(ま)の栄養(えいよう)素(そ)もとれ(と)るよ(よ)うに皮(かわ)付(つ)きのりんご(りんご)を出(だ)していま(いま)す。</p>	<p>16</p> <p>☆畑(はたけ)の肉(にく) 大豆(だいず)☆</p> <p>大豆(だいず)は「畑(はたけ)の肉(にく)」と呼ば(よ)べ(ら)れます。日本人(にほんじん)は、昔(むかし)から肉(にく)などの動物性(どうぶつせい)食品(しょくひん)が少(すく)ない食(しょく)事(じ)をとって(と)ていま(いま)した。そのため(ため)、植物性(しょくぶつせい)食品(しょくひん)の中(なか)でも、良(よ)質(しつ)なたんぱく(たんぱく)質(しつ)と脂質(あぶら)が多(おほ)い大豆(だいず)が、肉(にく)に代(か)わる食(しょく)材(ざい)とされ(され)、このよ(よ)うに呼(よ)ばれて(ら)てき(き)ました。大豆(だいず)は他(ほか)にもカルシウム(カルシウム)、食物纖維(しょくぶつせんい)、鉄(てつ)などの体(てい)に良(よ)いもの(もの)を沢山(たく)含(あ)んでいます。今日(けふ)の給食(きよく)は、「大豆(だいず)とじゃこの唐揚(からあげ)げ」です。</p>

<p style="text-align: center;"><b>月</b> <b>19</b> </p> <p style="text-align: center;">☆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。</p> <p>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;"><b>火</b> <b>20</b> </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が歯ごたえのある緑豆春雨が入っています。</p>	<p style="text-align: center;"><b>水</b> <b>21</b> </p> <p style="text-align: center;">☆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、「カレーの白」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ーを使わずに、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 style="text-align: center;"><b>木</b> <b>22</b> </p> <p style="text-align: center;">☆チャプチェ☆</p> <p>チャプチェは韓国のご家庭料理です。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;"><b>金</b> <b>23</b> </p> <p style="text-align: center;">☆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う意味です。</p> <p>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。</p> <p>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 style="text-align: center;"><b>26</b> </p> <p style="text-align: center;">☆国語 ためきの糸車☆</p> <p>今日の献立は、小学校1年生の国語で習う物語「ためきの糸車」にちなんで、ためき汁です。実際にため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。ためきのお肉の代わりにこんにやくを入れるため、「ためきが化けた」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 style="text-align: center;"><b>27</b> </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の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。</p> <p>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;"><b>28</b> </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、栄養満点で臭い山な味噌汁です。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;"><b>29</b> </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。</p> <p>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;"><b>30</b> </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ださっ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のテングサという海藻で作った糸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>

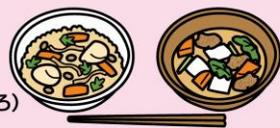
がっ こう ぎゅうしょく せいじ **学校給食の始まり**

明治 22 (1889) 年、山形県の私立忠愛小学校で、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  
やぎかな  
焼き魚  
つけもの  
漬物  
めいじ  
(明治 22 年ごろ)



ごしき  
五色ごはん  
えいよう  
栄養みそ汁  
たいしゅう  
(大正 12 年ごろ)






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