

きゅうしよくメモカレンダー

1月Bコース



多摩市立学校給食センター永山調理所

月	火	水	木	金
				9
	<p>今年(ことし)はうま年(どし)!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <p>うまのように野菜を 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 きれいに食べよう!</p> </div> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <p>よく味わってうま(うま)味 を感じよう!</p> </div> </div>			<p>☆タコライス☆</p> <p>タコライスは沖縄(おきなわ)県(けん)発祥(はつしょう)です。 1980年代(たいてい)に、米軍(べいぐん)基地(きち)近く(ちかく)の飲食店(いんじき)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)のある料理(りょうり)を 提供(ていきょう)したことが始まり(はじまり)です。 タコスの具(く)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)にのせたこと(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(メキシコ)の料理(りょうり)で す。</p>
12	13	14	15	16
<p>成人(せいじん)の日(ひ)</p>	<p>☆具雑煮(ぐざんじゆ)☆</p> <p>「具雑煮」は、お雑煮(おざんじゆ)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)で食べられているものです。 島原半島(しまはらはんとう)で戦(いくさ)いが起こった際(さい)に、体力(たいりき)を つけるため(ため)にお餅(もち)・山(やま)の菜(さい)・海(うみ)の菜(さい)を合(あ)わ せ、煮(に)て食べた(た)のが「具雑煮(ぐざんじゆ)」の始まり(はじまり)と されています。特徴(とくちょう)は具沢山(ぐざんざん)なこと(こと)です。 給食(きよく)の具雑煮(ぐざんじゆ)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(はくさい)・お餅(もち)が入(い)っ ています。</p>	<p>☆りんご☆</p> <p>「りんごが赤(あか)くなると医者(いしや)が青(あお)くなる」と いうことわざ(ことわざ)があります。これは、栄養(えいよう)満点(まんてん)のりんご(りんご)をみんな(みんな)が食べると、病(びょう)気(き)に なる人(ひと)が減(へ)って、医者(いしや)がもうからなくなる という意味(いみ)です。りんごは、実(み)と皮(かわ)の間の ところ(ところ)に特に(とくに)栄養素(えいようそ)が多く(おほく)含ま(こま)れていま す。給食(きよく)では、実(み)と皮(かわ)の間の栄養素(えいようそ)もとれ るよう(よう)に皮(かわ)付き(つき)のりんご(りんご)を出(だ)しています。</p>	<p>☆国語(こくご) ためきの糸車(いとぐるま)☆</p> <p>今日の献立(けんてい)は、小学(しょうがく)校(こう)1年生(いちねんせい)の国語(こくご)で習(まな)ぶ 物語(ものがたり)「ためきの糸車(いとぐるま)」にちなんで、ため き汁(じゆ)です。実際(じつじ)にためきのお肉(おにく)が入(い)った汁(じゆ) 物(もの)もある(ある)そう(そう)ですが、給食(きよく)では(では)こんにやく が入(い)った汁(じゆ)物(もの)を出(だ)します。ためきのお肉(おにく)の 代(しろ)わりにこんにやくを入(い)れるため(ため)、「ため きが化(か)けた」と見立(みだて)てた(た)という説(せつ)をはじ め、いくつ(いくつ)か名前(な)の由(よし)来(らい)があり(あ)ります。物語(ものがたり) の世(よ)界(かい)と一(いっ)緒(しょ)に楽(たの)しんで(んで)くだ(くだ)さい。</p>	<p>☆にんにく☆</p> <p>にんにく特有(とくゆう)の成分(せいぶん)には「アリシン」と いう成分(せいぶん)です。アリシンには疲労(せいろ)回復(かいふ)の効 果(こうか)がある(ある)ため(ため)、にんにく(にんにく)はスタミナ(スタミナ)源(げん)と言 われています。はるか昔(むかし)にエジプト(エジプト)でもに んにく(にんにく)が食(た)べられて(られて)いて、ピラミッド(ピラミッド)を作 るため(ため)ににんにく(にんにく)を食(た)べてスタミナ(スタミナ)をつけ ていた(いた)そう(そう)です。 ツタンカーメン(ツタンカーメン)のお墓(はか)からもにんにく(にんにく)が 発見(はつみん)され(され)ました。</p>

<p style="text-align: center;">月 19</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;">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に乗せて丼にした「チャプチェパブ」も人気があります。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;">☆チーズタッカルビ☆</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。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ズタッカルビになります。今日のチーズタッカルビには、鶏肉・4種類の野菜・チーズ・トック（餅）など、様々な食材が入っています。</p>	<p style="text-align: center;">木 22</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 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、たんぱくな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;">☆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。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;">27</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」産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>	<p style="text-align: center;">28</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。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;">29</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;">30</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の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>

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
焼き魚
漬物
(明治 22 年ごろ)



五色ごはん
栄養みそ汁
(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