

# 1月 献立アラカルト

〔旬のたべもの〕 凍み豆腐 いもがら  
冬菜 かぶ ほっき貝

国見町給食センター

<p>今年も よろしく おねがいします</p> 	<p>8日(火) <b>三学期スタート</b> あたら とし むか 新しい年を迎えました。お しょうがつ 正月は、おせち料理や雑煮 わ や しよくぶんか など我が家の食文化にふれ きかい る機会があったことと思いま きゅうしよく こんげつ がっこう す。給食でも、今日は学校 きゅうしよくれきし はまなか あいづ 給食の歴史や浜・中・会津 きょうどしよく しよくぶんか と の郷土食など食文化を取り あ 上げました。</p>	<p>9日(水) <b>町の食材を使ったメニュー</b> しょうがくねん ちゅうがくねん 小学5年から中学2年まで おうほ たくさん応募いただきまし きょう しよくたくずかん かつよう た。今日は食卓図鑑を活用 ちゅうがくねんえんどうゆうき した中学2年遠藤優輝さん おれ あさ つく の「俺の朝ごはん」を作りま ぜんじつ じゆんぴ す。前日から準備できるお じょうず りょう ちようしよく かずを上手に利用した朝食 におすすめメニューです。</p>	<p>10日(木) <b>かぶ</b> は しょうたいすず 葉のついた状態が鈴にに べつめい ていることからすずなという 別名があるかぶは、冬が旬 の野菜です。葉はビタミンA が根はビタミンCが多いで す。今日はクリームスープに かぶを使いました。旬を味 わいましょう。</p>	<p>11日(金) <b>町の食材を使ったメニュー</b> まち しよくざいつか 町の食材を使ったメ きょう しよくたくずかん ニュー、今日は食卓図鑑を かつよう しょうがくねんくきききき 活用した小学6年朽木紗雪 「くにみ つく さんの「国見ごはん」を作り ます。栄養バランスを考えた 朝食におすすめのメニュー です。ふくしまつごはんコ ンテスト優良賞作品です。</p>
 <p>はる ななぐさ 春の七草</p>	<p>15日(火) <b>チリコンカン</b> ひきにく たまねぎ いた 挽肉と玉葱を炒めトマト、 いんげん 豆、チリパウダーを い 入れてアメリカの家庭料理 で、成長期に必要な栄養が たっぷりです。今日はかみ かみ給食ですので、よくか んで味わって食べましょう。</p>	<p>16日(水) <b>七草給食</b> 『せり・なずな・ごぎょう・は こべら・ほとけのざ・すずな・ すずしろ、これぞ春の七 草。』1月7日に七草がゆを 食べて無病息災を願う風習 です。今日は7つの野菜の 七草汁です。健康を願いな がら食べましょう。</p>	<p>17日(木) <b>お誕生日おめでとう給食</b> きょう にんき 今日は、人気のメニューで お祝いです。気の合った人 たちといっしょに食事をする のは楽しいことです。友だち や先生と会食を楽しみ、食 事を通してお誕生をお祝い するなど、心のつながりを深 めていきましょう。</p>	<p>18日(金) <b>みんなで食べる国見の日</b> くにみまちしよくたくずかん ねん 国見町食卓図鑑は2016年 2017年に家庭に伝わる郷土 の料理をまとめた本です。 みんなで食べる国見の日は まち しよくくすいしん さいだ 町が食育推進のために定め たもので、家庭の料理を次 世代に残していくことを目的 としています。</p>
<p>21日(月) <b>食感謝の日</b> ねんやまがたけんつるおかまちしよ 1889年に山形県鶴岡町の小 がっこうしよくじめぐ こ 学校で食事に恵まれない子ども たちへ近所のお母さんたちが おにぎりを提供したのが給食の 始まりです。今日はごはんをの りてくるんでおにぎりをイメージ しながら食事を作ってください方 に感謝して食べましょう。</p>	<p>22日(火) <b>ソーセージ</b> だいいちせかいたいせんちゆうこうせ 第一次世界大戦中に交戦 国ドイツ人からソーセージ の作り方を習い製造工場を 作ったのがはじまりです。肉 を保存できるので畜産業が 盛んになりました。今日は久 しぶりのソーセージです。お いしく食べましょう。</p>	<p>23日(水) <b>マーボー豆腐</b> きゅうしよく 給食のマーボー豆腐は、 とうふ やさい おおきさをそろ えて包丁で切り、挽肉はよく ほぐして炒める丁寧な作業 がおいしさの秘訣です。食 物アレルギーを含まない調 味料でみんなでおいしく食 べられる工夫をしています。</p>	<p>24日(木) <b>ポークビーンズ</b> ぶたにく まめ にこ 豚肉と豆をトマトで煮込ん だ料理です。体をつくるた んぱく質やカルシウムが多く 栄養的に優れているので育 ちがりの子ども達にうって つけのメニューとして日本の 学校給食です。ずっと食べられ ています。</p>	<p>25日(金) <b>カレー</b> めいじじだい ひ 明治時代に、カレーは一 皿でごはん、野菜、肉が一 度に食べられて栄養に優れ ていること、作り方が簡便で 集団食に向いていたことか ら軍隊食に採用され、学校 給食に広まりました。昔から 人気のカレーです。</p>
<p>28日(月) <b>浜通り郷土食</b> なみえまち うげどがわ そじょう 浪江町では請戸川に遡上 した鮭を使った料理が食べ られてきました。今日の鮭の こうじ焼きもそのひとつで す。いわき市ではじゃんがら ねんぶつおど 念仏踊りでさぎのごまよご しがふるまわれ、精進料理 はちはいるた の八杯汁が食べられてきま した。寒い冬に体を温める 汁なので、八杯食べたいく らいおいしいというのが名前 の由縁です。今日は浜通り の郷土食を味わいましょう。</p>	<p>29日(火) <b>中通り郷土食</b> さめかわむら 鮫川村ではじゅうねん(え ごま)の栽培が盛んで、じゅ うねんみそを使った料理が 食べられてきました。福島市 では立子山地方に高野山 の高野豆腐が伝わり昼夜の 寒暖差を利用した凍み豆腐 が作られ料理に利用されて きました。二本松市では大 いこんせん 根を練のようにひいた(切っ た)ひきな炒りが食べられて きました。今日は中通りの郷 土食を味わいましょう。</p>	<p>30日(水) <b>会津地方郷土食</b> あいづわかまつし 会津若松市ではカツ丼と いえばソースカツで大正時 代から親しまれています。こ づゆは干し貝柱や干し椎茸 のだしがきいた実だくさんの つゆで冠婚葬祭で食べられ てきました。龍城食は150年 前前の戊辰戦争時に会津藩 の武士やその家族が何か 月もお城にこもって敵と戦っ たときに食べた料理で、南瓜と 大豆で健康な体を維持した そうです。今日は会津地方 の郷土食を味わいましょう。</p>	<p>31日(木) <b>パイキング給食</b> しょうがっこうそつぎょう 小学校卒業おめでとうパイ キングを中学校が給食をお やすひじし 休みの日に実施していま す。好きなものだけでなく、 けんこう かんが える 健康を考えバランスよく選 び、楽しく食事をする給食 です。素敵な盛り付けは食 欲をそそります。給食セン ターでは、うでによりをかけ て作ります。6年生のみなさ いね。</p>	