



# 1月のこんだてだより

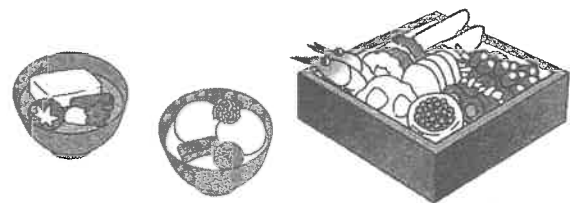


新しい1年が始まりました。本年も安全・安心でおいしい給食の提供に努めていきます。

どうぞよろしくお願いいたします。1年間を健康に過ごすためにも、栄養バランスのとれた食事をとることや規則正しい生活をする心を心がけましょう。

## 行事食の紹介

### ～お正月献立～



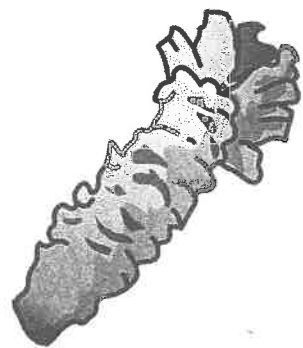
日本では昔から1年の始まりであるお正月に「おせち料理」や「雑煮」を食べて、その年の家族の健康や幸せを願ってきました。雑煮は地域によって具材や味付けもさまざまです。給食では「白玉雑煮」を取り入れ、赤い白玉もちと白い里芋でめでたいとされる紅白の色をイメージしています。

そのほかにも、お正月にちなんで「はまちのみそだれかけ」、「紅白なます」を取り入れます。

## ◆◆◆ 今月の味めぐりは『津和野町』です ◆◆◆

津和野町は島根県の西部に位置した山に囲まれた地域で、そのふもとには清流の高津川が流れています。日本の中でもトップクラスの水質を誇る高津川の水を利用して、古くからわさびの栽培が盛んに行われてきました。給食では「わさびマヨあえ」とし、野菜とノンエッグマヨネーズを和えたものにわさびを少し加えました。わさびの風味を感じてみてください。

また、「いも煮」は日本三大芋煮の一つに数えられる津和野町の郷土料理です。里芋とあぶった鯛を具材にするのが主流と言われていますが、給食ではアレンジをして鯛のだし汁で里芋や大根、豆腐など具材を煮込んで提供します。



## 全国学校給食週間

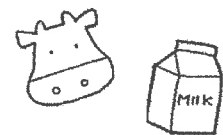
学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割について理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。

学校給食は明治22年に山形県で始まったとされ、130年以上の歴史があります。今回の学校給食週間には「あご入り野焼きのあえもの」、「宍道湖のしじみ汁」、「すいとん汁」、「くじらの竜田揚げ」など地域の食材や昔の給食を再現した料理が登場します。

### 明治22年の給食



塩むすび・塩鮭・漬けもの



## ミルクおから



### 【材料(4人分)】

|         |        |     |
|---------|--------|-----|
| ・鶏ひき肉   | 40g    |     |
| ・さとう    | 小さじ1/2 | } A |
| ・濃口しょうゆ | 小さじ1/2 |     |
| ・サラダ油   | 適量     |     |
| ・玉ねぎ    | 70g    |     |
| ・にんじん   | 30g    |     |
| ・おから    | 50g    |     |
| ・水      | 40ml   |     |
| ・さとう    | 大さじ1/2 | } B |
| ・濃口しょうゆ | 小さじ1   |     |
| ・牛乳     | 大さじ1   |     |
| ・粉チーズ   | 大さじ1   |     |
| ・青ねぎ    | 適量     |     |

### 【作り方】

- ① 玉ねぎは薄いスライス、にんじんは薄めの短冊切り、青ねぎは小口切りにする。
- ② 熱したフライパンに油をひいて、鶏ひき肉を炒め、Aの調味料で下味をつける。
- ③ ②に玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ④ おからと水を加えて炒め、Bの調味料で味をつけてから牛乳とチーズを加える。
- ⑤ 最後に青ねぎを加えて、さっと炒める。

★牛乳とチーズを入れることでおからが食べやすくなり、カルシウムも摂取することができますよ♪