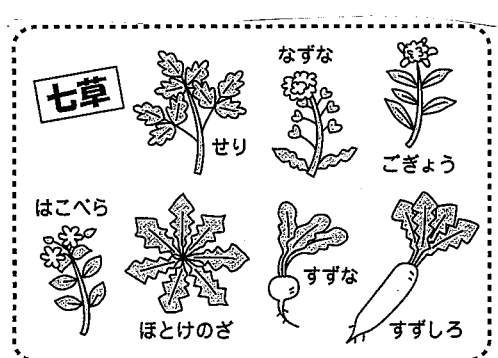


日	曜日	こんだてメッセージ 1月
8	水	新年おめでとうございます。楽しい年末年始を過ごせましたか。今日からまた学校がスタートですね。今年初めの給食は、ぶりの照り焼き、紅白なます、お雑煮とおせち料理の献立となっています。お雑煮の具は、大根、金時人参、さといも、小さなお餅です。お雑煮は、地域や家庭に入っている具材が様々です。お餅はよく噛んで食べてくださいね。
9	木	今日のクロックは、野菜と一緒にカットパンにはさんでクロックバーガーにして食べてください。クロックは、ポテトクロック、肉じゃがクロック、グラタンクロック、ライスクロックなど混ぜる素材によってさまざまな種類があります。今日のクロックは、牛肉が入った牛肉クロックです。
10	金	冬野菜の和風カレーは、大根と白菜の入れて、和風のだしやしょうゆで味付けしたカレーです。今月の大根、白菜も地域のもをどんどん使っていく予定です。
14	火	あんかけたまごとじうどんは、うどんが冷めにくいようにかたくり粉で汁にとろみをつけています。身体を温めてくれるしょうがも使っています。
15	水	いわしのかばやきふうは、揚げたいわしの開きの上から甘いたれをかけています。いわし類には、主にマイワシ、ウルメイワシ、カタクチイワシがあります。一般にイワシといえば、マイワシのことです。
16	木	今日のシチューは、ブロッコリーや白菜、かぶなどの冬野菜がたくさん入っています。かぶは、「かぶら」とも呼ばれ、大きさ、色、形が違さまざまな品種が全国各地で作られています。
17	金	八宝菜は、豚肉、えび、いか、白菜、人参、しいたけ、たまねぎ、ねぎ、たけのこが入っていて具だくさんの煮物です。白菜は、95%以上が水分なので煮たり、炒めるとかさが減ってたくさん量が食べられます。白菜には、ビタミンCやカリウムが多く含まれています。
21	火	1月の献立には、寒い日に体が温まるシチューや煮物をたくさん取り入れました。クリームスープは、とうもろこし、えび、コーン、たまねぎ、人参、パセリを使ったスープでベシャメルソースと調味料で味付けしています。スキムミルクも使っていてカルシウムをたくさん摂取できます。
22	水	温かいおでんは、冬に好評な献立です。給食でのおでんの具は、大根、平天、厚揚げ、うずらの卵、こんにゃくで分けやすいように小さめに切っています。おでんは、関東煮、関東炊きとも呼ばれます。
23	木	ねぎは、スープや味噌汁に使ったり、煮物に加えたりと給食でもよく使う野菜です。ねぎは、中国原産で、関東より北では、白くて太い根深ねぎ、関西では、緑色の葉ねぎが使われることが多いです。
24	金	24日から30日までは、学校給食週間です。今年は、関西や世界の味巡りの献立にしました。奈良県の郷土料理「飛鳥汁」は、味噌汁に牛乳が加えられた料理です。飛鳥汁は、飛鳥時代に宮廷へ献上されていました。今日の鯖は、和歌山県で捕れた鯖を、県から学校給食にともなったものです。
27	月	大阪府を中心に関西地方で食べられてきた鍋料理に水菜と鰯肉を使ったハリハリ鍋があります。今日は、揚げた鰯肉と煮て味をつけた水菜の和え物にしました。鰯肉は、高タンパク、低脂肪なお肉で鉄を多く含んでいます。
28	火	ドイツには、じゃがいもを使った料理がたくさんあります。ジャーマンポテトは、茹でたじゃがいもとベーコン、たまねぎの炒め料理です。ジャーマンポテトは、日本で呼ばれている名前と、ドイツでは違う名前と呼ばれています。
29	水	和歌山県の特産物や郷土料理の献立です。金山寺味噌は、大豆、米、麦、野菜などから作られ、ごはんのせたりおかずとして用いられることが多い味噌です。今日は、マヨネーズと混ぜてホキの上から焼いています。伊都地方の郷土料理高野豆腐の粉を使った、とふの粉の煮物は、給食では定番の献立ですね。
30	木	ブイヤベースは、南フランス生まれの料理で魚介や野菜の入った海鮮スープです。漁師が見た目が悪く商品価値のない魚を大鍋で煮た料理が始まりとされています。今日のブイヤベースは、いか、えび、あさり、たら、ベーコン、たまねぎ、セロリー、人参、じゃがいも、パプリカ、パセリ、にんにく、ねぎ、トマトを使って具だくさんです。クロワッサン、グラタンもフランス発祥の料理です。
31	金	鶏の唐揚げは、久しぶりの献立ですね。今日の鶏肉は、和歌山県の地鶏「梅鶏」のもも肉を使っています。給食で揚げ物に使う油は、かつらぎ町で製造された米ぬか油を使っています。



1月11日は「鏡開き」です。

鏡もちを下げて、神様のお下がりとしてお雑煮やお汁粉などに入れていただき、1年の無病息災などを願う行事です。お餅のえ物に刃をかけてはいけないという習わしから、手やホブチなどで割ります。また、「割る」は縁起の悪い言葉なので、縁起の良い「開く」という言葉を使います。

