

もっと！！給食だより③④

給食についてもっと知っていただくために、給食メニューや調理の様子などを毎週紹介します！

1月31日（月）

- ・ごはん・みそカツ・筑前煮
- ・じゃがいものみそ汁・牛乳

筑前煮は福岡県筑前地方の郷土料理です。鶏肉、にんじん、れんこん、ごぼう、こんにゃくなどの具材を油で炒め、砂糖と醤油で味付けし甘辛く煮ます。野菜の歯ごたえも楽しむことができる煮物です。れんこん・ごぼうは秋から冬が旬の野菜なので、今の時期に向いていますね。

2月1日（火）

- ・ごはん・魚のみそマヨ焼き
- ・じぶ煮・厚揚げのみそ汁
- ・牛乳

じぶ煮は石川県金沢市の郷土料理です。かも肉やとり肉のそぎ身に小麦粉をまぶし、しょうゆ・さとうなどで濃いめに味付けした煮汁でさっと煮たものを言います。名称の由来は、煮るときにじぶじぶ音が出るからという説と、この料理を考えたのが『じぶ』という名前のの人だからという2つの説があります。

2月2日（水）

- ・きなこ揚げパン・春雨サラダ
- ・クリームシチュー
- ・みかんクレープ・牛乳

きなこ揚げパンは給食の人気メニューです。パン屋さんが届けてくれたパンを、調理員さんは油で揚げ、きな粉・砂糖・塩まぶして作ります。パンが油を吸いすぎないように、高温の油でさっと揚げるのがおいしく仕上げるコツです。



2月3日（木）

- ・手巻きずし・ツナサラダ
- ・豚じゃがみそ汁・節分豆・牛乳

節分という言葉には、「季節を分ける」という意味があります。昔の日本では、春は一年の始まりとされ、特に大切にされました。そのため、冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになりました。節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日で、「鬼は外、福はうち」と言いながら豆まきをします。豆を歳の数だけ食べると、体が丈夫になって病気になりにくいと言われています。

2月4日（金）

- ・ごはん・とり天
- ・れんこんのからしあえ・タイピーエン
- ・いちご・牛乳

太平燕(タイピーエン)は熊本県のご当地グルメで、鶏ガラスープに春雨と炒めた野菜や肉、魚介類を合わせた麺料理です。本来はスープ料理ですが、春雨が入ることで「麺料理」との認識が高まりました。スープは塩・トンコツ・醤油などのバリエーションがあり、揚げ卵を乗せるものが一般的です。沢山の野菜と肉や海鮮類が入ったタイピーエンは、熊本県の子ども達に大人気の給食メニューとなっています。

調理員さんいつもありがとう！

1月24日～30日の給食週間に合わせて、全校生徒で給食調理員さんへのメッセージを書き、給食委員長が調理員さんに渡しにいきました。代表して給食を作ってくれていることへの感謝と、これからも給食を残さず食べたいという気持ちを伝えてくれました。みなさんの思いを受け取って調理員さんたちもとてもうれしそうで、大切に読んでくれました。毎日当たり前に食べている給食ですが、感謝の気持ちを忘れずにいたいですね。



給食センターをのぞいてみよう！

2/1 じぶ煮を提供しました。石川県の郷土料理を知ってほしいという思いで1年に1回提供しています。



昆布でだしをとり、にんじん・しいたけ・高野豆腐を入れて煮ます。ほうれん草は別でゆでておきます。



鶏肉全体に粉が付くように
にいいいにまぶします

鶏肉に片栗粉をまぶします。
片栗粉をまぶすことで、鶏肉
がやわらかく、つると食べ
やすく仕上がります。

片栗粉をまぶした鶏肉を、少し
ずつだしの中に入れます。片栗
粉を入れると焦げやすくなる
ので、かき混ぜながら煮ます。



よくかき混ぜながら
煮ていきます



鶏肉に火が通ったら、ゆでておいたほうれん草をいれて出来上がりです。