



1月の配膳表

伊万里市学校給食センター

<p>10日(水)</p> <p>マカロニのトマトソース煮 ハンバーグ</p> <p>減量 ごはん</p> <p>ピーンポスターージュ</p>	<p>今年もよろしくお祈りします!</p> <p>あけましておめでとございます。今年も、伊万里市学校給食センターでは、みなさんの心と体の成長のために、安全でおいしい給食を届けていきたいと思ひます。どうぞよろしくお祈りいたしませう。さて、丈夫な体をつくるためには好ききらいなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。今年は一ひつでも苦手な食べ物を食べることができるよういろいろな味付けや料理で挑戦してみませう。</p>	<p>17日(水)</p> <p>ハッピーにんじん</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>ごはんにかけて食べませう</p> <p>麦ごはん</p> <p>根菜カレー</p>	<p>ブロッコリーについて</p> <p>今日は、ブロッコリーについてお話をしませう。まず始めにクイズです。ブロッコリーは次のうち植物のどこの部分を食べていませう。 ①くき ②花のつぼみ ③葉 答えは、②の花のつぼみです。暖かいところにおいていませうと、黄色い花がたくさん咲きませう。ブロッコリーには、かぜから体を守るビタミンCが多く含まれていませうので、かぜをひきやすひ今の季節に食べませうほしい野菜です。そして、今日はハッピーにんじんの日です。誰のカレーの中に入っているかな?</p>
<p>11日(木)</p> <p>お正月料理</p> <p>さばのみそ煮 紅白なます</p> <p>ごはん</p> <p>雑煮</p>	<p>お正月料理について</p> <p>今日の給食は、お正月メニューです。紅白でめでたい「紅白なます」とおもちが入ったお正月のお祝ひの汁物「雑煮(そうに)」を作りました。みなさんはお正月料理を食べませうか?お正月料理と言ひば「おせち」ですよね。おせち料理には、色や形、料理の名前や由来、また料理にちなんだ伝説などにかけて、1年の健康と幸せを願ひう暖かい気持ちが込められていませう。ひつつ紹介すると、「えび」は長いひげや腰が曲がった様子から長寿を願ひていませう。他にもたくさんありますので、ぜひ調べてみてくださひね。</p>	<p>18日(木)</p> <p>あじ開きのから揚げ みぞれ和え</p> <p>ごはん</p> <p>高野豆腐のうま煮</p>	<p>高野豆腐について</p> <p>高野豆腐とは、豆腐を小形に切つて、一度凍らせた後に乾燥させたものです。もともと高野山で作つたのでこの名があると言ひていませう。しみ豆腐、こおり豆腐とも呼ばれていませう。普通の豆腐と食味が違ひるのは、凍つていませう間にたんぱく質が変性してしまふからだそうです。高野豆腐は水やぬるま湯につけて戻して料理に使ひませうが、熱湯につけると溶けてしまふものがあるひので、戻し方の表示をよく見て使つてくださひね。高野豆腐は、もとは豆腐なので、たんぱく質がたっぷりとれます。</p>
<p>12日(金)</p> <p>豚肉とピーマンのオスターソース炒め 野菜シューマイ2個</p> <p>ごはん</p> <p>卵とコーンのスープ</p>	<p>オスターソースについて</p> <p>今日は「オスターソース」についてお話ししませう。オスターソースとは調味料のひつつです。「かき」の煮汁を凝縮し、砂糖や小麦粉で甘みやとろみをつけ、しょうゆベースで味をととのえてあります。味がとても濃厚なので隠し味に使ひただけで、おいさがぐつとアップしませう。今日の給食のように、炒め物の調味料として使ひたり、カレーやビーフシチューなどに隠し味として少量入れると味に深みが出ませうよ。このようにいろいろな調味料を少しづつ隠し味として使ひてみると、自分好みの料理が出来ます。ぜひチャレンジしてみてください。</p>	<p>19日(金)</p> <p>ギョーザ2個 豚キムチ丼の臭</p> <p>ごはんにかけて食べませう</p> <p>麦ごはん</p> <p>中華卵スープ</p>	<p>キムチについて</p> <p>みなさん、「キムチ」は好きですか?キムチは、もともとは朝鮮半島の保存食で、野菜を塩漬けし、香辛料としてニンニクや唐辛子が使ひれていませう。唐辛子の強い刺激、野菜の甘味、乳酸発酵による酸味・うま味と塩辛さが複雑に混じり合つた風味が特徴です。キムチには乳酸菌やカブサイシンのほか食物せんい、ビタミンB群、C、カロテンなど、体に良い栄養素がたくさん含まれていませう。今日は、豚肉と一緒に炒めませう。お味はいかがですか?</p>
<p>15日(月)</p> <p>一食卵抜きマヨネーズ</p> <p>シシリアン(焼き肉) シシリアン(サラダ)</p> <p>ごはんの上にサラダと焼き肉をのせて、一食卵抜きマヨネーズをかけて食べませう</p> <p>麦ごはん</p> <p>野菜スープ</p>	<p>ご当地グルメ「シシリアンライス」について</p> <p>シシリアンライスは、昭和50年ごろ、佐賀市中心の商店街の喫茶店で誕生したと言ひていませう。シシリアンライスの名前の由来は、いろいろな説がありますが、佐賀のおとなりの長崎に「トルコライス」というメニューがあり、「トルコ」という国のお隣に「シリア」という国があり、佐賀と長崎がお隣であることから、長崎トルコライスに対抗してシリアからシリア…シシリア…シシリアンライス…と変わつて行き、名づけられたのではないかとわかれていませう。栄養満点の佐賀県のソウルフードです。お味はいかがですか?</p>	<p>まだまだあるよ! 1月の食文化</p> <p>1月は「睦月」ともいひませう。「みんなで仲睦まじくする月」ということからこう名付けられませうした。お正月が終わつても、1年の幸せを願つたさまざまな行事食が食べられます。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="1066 2077 1344 2448"> <p>七草がゆ</p> <p>せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)の春の七草を刻んだおかゆを食べ、おせち料理で疲れた胃を休め、1年の健康を祈りませう。</p> </div> <div data-bbox="1365 2077 1648 2448"> <p>鏡開きのおしろこ</p> <p>お正月のもちを下げ、切るひではなく、木づちなどで割つてお汁粉や雑煮にしませう。ただし、「割る」という言ひ方は避け、未せち料理で疲れた胃を休め、1年の健康を祈りませう。</p> </div> <div data-bbox="1669 2077 1963 2448"> <p>小正月の小豆がゆ</p> <p>1月15日は昔の暦では、必ず満月になりました。その年の作物の出来を占う行事や、門松などを焼くどんと焼きなどが行われます。この日に小豆がゆを食べる地域もあります。</p> </div> </div>	
<p>16日(火)</p> <p>ちくわのゆかり揚げ2個 混ぜご飯の臭</p> <p>ごはんに入れて食べませう</p> <p>減量 ごはん</p> <p>きつねうどん</p>	<p>ちくわについて</p> <p>みなさん、ちくわは何からできているか知つていませうか?答えは魚です。魚の身をすりつぶして、塩を加えて混ぜることひで、弾力のあるちくわが出来ます。給食で使ひていませうちくわは、かみごたえがありますが、かめばかむほど味がしておいしいのが特徴です。今日の給食では、衣に「ゆかり」を混ぜ込んでいませう。よくかんで味わつて食べませうくださいね。</p>		

1月の配膳表

伊万里市学校給食センター

<p>22日(月)</p>  <p>ポテトサラダ 鶏肉の香草焼き</p> <p>ごはん ミネストローネ</p> 	<p>ミネストローネについて</p> <p>ミネストローネは、イタリアの野菜スープです。イタリアでは使う野菜も季節や地域によって様々であり、決まったレシピはなく、田舎の家庭料理、日本でいうみそ汁のような料理です。今日の給食では、にんじん、キャベツ、たまねぎ、トマトとたくさんの野菜を入れて作っています。野菜のうまみたっぷりです。お味はいかがですか？</p>	<p>26日(金)</p> <p>味めぐり給食(やまがたけん)</p>  <p>大豆と豆腐のフライ おみつ風</p> <p>ごはん 芋煮</p> 	<p>全国学校給食週間</p> <p>給食週間3日目は、味めぐり給食で山形県の郷土料理を紹介します。山形県の郷土料理といえば「芋煮」です。芋煮は里芋の収穫期の秋から冬によく食べられている郷土料理です。山形県では、毎年「日本一の芋煮会フェスティバル」が開催されています。河川敷で、直径6.5mの大鍋を使って「芋煮」が作られるそうです。大鍋は新品の大型のショベルカーを使って豪快に混ぜられるそうです。テレビで見たことありませんか？山形県では、「芋煮会」は新年会や忘年会と並ぶ年間行事の一つであり、「芋煮」は県民の団らんに欠かせない郷土料理となっているそうです。</p>
<p>23日(火)</p>  <p>水菜のナッツ入りサラダ かぼちゃさつま芋コロッケ</p> <p>ごはん 白菜のタリム煮</p> 	<p>冬野菜について</p> <p>みなさんは「冬野菜」というと、どんな野菜を知っていますか？だいこん、白菜、ほうれんそう、ねぎ、まだまだたくさんありますね。冬野菜は、大地の栄養分をたっぷり含み、太陽をあびて、大きく育つものが多いです。また、食物せんいやかぜのウイルスから体を守ってくれるビタミンCを多く含んでいます。今日の給食では、冬野菜の白菜と水菜を使っています。</p>	<p>29日(月)</p> <p>募集料理</p>  <p>ごぼうサラダ コーンチャーハンの具</p> <p>ごはんを混ぜて食べましょう</p> <p>麦ごはん ポタージュスープ</p> 	<p>全国学校給食週間</p> <p>給食週間4日目は、11月に募集していた「我が家の朝ごはんレシピ」の中から、給食でできそうなレシピを選んで作りました。黒川小学校の1年生が応募してくれた「コーンチャーハン」です。コーンのプチプチした食感がよく、モリモリ食べられて朝から元気になれる1品ですね。他にもたくさんのおいしいそうなレシピを紹介してもらっているので、お便りで紹介します。ぜひ、参考にして作ってみてくださいね。</p>
<p>24日(水)</p> <p>給食が始まった頃の献立</p>  <p>鮭の塩焼き たくあん和え</p> <p>ごはん 貝たくさんみそ汁</p> 	<p>全国学校給食週間</p> <p>1月24日から30日までは「全国学校給食週間」です。日本の学校給食は明治時代、山形県鶴岡(つるおか)市で昼食をもっていくことができない子どものために、『おにぎり』と『魚』、『つけもの』を用意したのが始まりです。その後、少しずつ全国に広まった給食も第二次世界大戦で中断されました。戦後、海外からの援助(えんじょ)物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子どもたちを救いました。今は、豊かになった日本ですが、当時の気持ちを忘れないために設けられたのが「全国学校給食週間」です。初日の給食は、学校給食が始まった頃の献立です。食べ物に感謝していただきましょう。</p>	<p>30日(火)</p> <p>伊万里の郷土料理</p>  <p>さばのみりんづけ焼き 白菜のごま和え</p> <p>郷土料理</p> <p>郷土料理</p> <p>ごはん だご汁</p> 	<p>全国学校給食週間</p> <p>給食週間最終日は伊万里の郷土料理についてお話をします。郷土料理とは、各地域の産物を上手に活用して作られ、その地域で昔から食べ継がれてきた料理です。今日の献立の「白菜のごま和え」、「だご汁」は伊万里の郷土料理です。大切な伊万里の郷土料理をみなさんにも知ってもらうため、給食では毎月郷土料理を取り入れています。郷土料理をこれからも伝えていくために、みなさんには味をしっかり覚えて、作れるようになってほしいです。</p>
<p>25日(木)</p> <p>ふるさと食材いまりの日</p>  <p>鶏のごま焼き おから煮しめ</p> <p>郷土料理</p> <p>ごはん かき玉汁</p> 	<p>全国学校給食週間</p> <p>給食週間2日目は、ふるさと食材伊万里の日の献立です。みなさんの地元伊万里では、いろいろな種類の農作物が育てられています。そのよさを知ってもらうため、ふるさと食材伊万里の日の給食では、伊万里で作られた農作物を使った給食を提供してきました。これまで、美味しかったと印象に残るメニューはありましたか？今日は伊万里でとれた水菜を「かき玉汁」に使いました。生産者の方が一生懸命育てられた水菜を味わって食べてください。</p>	<p>31日(水)</p> <p>ハッピーにんじん</p>  <p>ポテトのチーズに 照り焼きチキン</p> <p>ごはん パスタスープ</p> 	<p>手洗いについて</p> <p>食べる前、石けんを使って手を洗いましたか？水道の水が冷たくて手を洗わなかったり、さっと水にふれるだけという人はいませんか？冬は感染症が広がりやすくなるだけでなく、ノロウイルスによる食中毒なども流行します。ウイルスは、手から食べ物についたり、手で口や鼻などに触れることで、体の中に入ります。食べる前は、せっけんを使って20~30秒を目安にしっかりと手を洗いましょう。洗った後は、清潔なハンカチでしっかりとふきましょう。</p>



せんこくがっこうきょういくしゅうかん

全国学校給食週間

1月24日~1月30日

**ノロウイルス
その特徴と
発病後の症状**

消毒には85℃で1分以上の加熱か塩素系漂白剤を薄めたもの有効。アルコール消毒では殺菌されない。

体内に入り込み、腸の中でウイルスが増えることで発症する。吐き気、下痢、38℃以下の発熱などの症状ががぜに似ている。

症状がなくても体内にウイルスもっている場合(健康保菌者)がある。感染予防には日頃から手洗いをしっかり行うことが大切。

感染した人の便やおう吐物からウイルスが広がる人が多い。疑わしいものがあつたら近づかず、先生に報告して処理してもらおう。

ウイルスは細菌と異なり自分の力では増えることができない。体の中に入れないこと、確実に殺菌することが大事なため、食品はしっかり加熱して食べよう。

