

# 1月のこんだて(後半)

日・曜日	主食(黄色)	牛乳(赤)	デザート	おかず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子をととのえるもの(緑)	調味料	エネルギー(小・中・高) (kcal)
22 水				しろいマーボー豆腐	とうふ、ぶた肉	かたくり粉、ごま油	たまねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、しょうが、にんにく	トウバンジャン、塩こうじ、こしょう、しょうゆ、砂糖、酒、とりから	558
				カリフラワーのスープ	とり肉		カリフラワー、だいこん、白ねぎ、にんじん	酒、塩、しょうゆ、鶏がら	670
23 木				ぶたにくとキャベツのごまみそいため	ぶた肉、みそ	ねりごま、ごま油	キャベツ、たまねぎ、青ピーマン、もやし	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	571
				きりぼしだいこんのおすまし	とうふ、油あげ		きりぼしだいこん、にんじん	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ、酒	685
24 金				ジャンバラヤ	ウインナー	米、オリーブ油	玉ねぎ、赤ピーマン、しめじ、トマト缶、にんにく、さやいんげん	ケチャップ、とりから、白ワイン、塩、黒こしょう、しょうゆ、カレー粉	561
				チキンスープ	とり肉	じゃがいも、オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、セロリ、しょうが、コーン缶	塩、こしょう、しょうゆ、白ワイン、オレガノ、とりから	673
28 火				かやくごはん	ちくわ	米	にんじん、ごぼう、干ししいたけ	酒、みりん、砂糖、しょうゆ、こんぶだし	538
				おおさかしろなとあつあげのもの	あつあげ、とり肉		おおさかしろな、しょうが、しめじ	砂糖、しょうゆ、みりん、酒、かつおこんぶだし	646
				せんばじる	さば		だいこん、にんじん、ねぎ	塩、しょうゆ、酒、かつおこんぶだし	
29 水				ハイナンチーフアン	とり肉	米、油	玉ねぎ、にんじん、白ネギ、しょうが	塩、こしょう、しょうゆ、さとう、かき油	546
				シンガポールヌードル	ぶた肉	ピーマン	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、にら、しょうが、にんにく	塩、こしょう、しょうゆ、とりから、酒、カレー粉、ウスターソース	655
31 金				ぶたすき	ぶた肉、とうふ、ふ	油	はくさい、たまねぎ、にんじん	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	573
				しゅんぎくのおすまし	あぶらあげ		しゅんぎく、だいこん、にんじん、えのき	塩、しょうゆ、かつおこんぶだし	688

アメリカの  
こんだて

にほんの  
こんだて

シンガポールの  
こんだて


全国学校給食週間  
1/24 ~ 1/30

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん  
**「全国学校給食週間」です!**

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22(1889)年に、山形県鶴岡市で始まり、全国へ広がっていきました。しかし、戦争により中断され、戦後も食糧が不足して、子どもたちの栄養状態はさらに悪化しました。日本の子どもたちの様子を知り、世界各国から支援の食糧が届けられ、学校給食は再開されることになったのです。

全国学校給食週間は、世界中の人々の温かい心で給食が再開されたことを記念する行事です。この1週間を通して、食べることの大切さを理解し、食べ物や給食に関わる人々の思いやご苦労に感謝していただきましょう。




28日 日本

なにわの伝統野菜の一つの大阪しろなを使用した煮物と、大阪の間屋街で忙しい商人たちに親しまれた郷土料理の船場汁を出します。船場汁はさばのうまみが溶け出し、からだも温まります。かやくご飯も、大阪の郷土料理としてなじみのあるご飯です。



24日 アメリカ

ジャンバラヤは、少しスパシーなケチャップライスのようなものです。給食ではカレー粉を使い、食べやすくしています。チキンスープは、アメリカでかぜをひいたときによく飲まれています。しょうがやオレガノというハーブを使い、体が温まるスープです。



29日 シンガポール

ハイナンチーフアンは、シンガポールのチキンライスです。現地では屋台で人気のメニューで、ご飯に鶏肉を盛り付け、タレをかけて食べます。給食では、調理の都合上、鶏肉とタレ一緒に調理して提供します。

シンガポールヌードルとは、カレー風味のスープに豚肉や野菜をたっぷり入れた麺料理です。