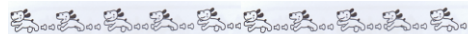




1月のこんだて(後半)



藤 支 発 531 号
令和 8 年 1 月 8 日
大阪府立藤井寺支援学校
校 長 高 田 清 将

	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 等部 (kcal)
かんこくの こんだて	22 ・ 木				タットリタン	ぶた肉	じゃがいも、油	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、えだまめ	とりがら、砂糖、しょうゆ、コチュジャン	576
					サムゲタンふうスープ	とり肉		だいこん、にんじん、白ネギ、干しいたけ、しょうが、にんにく	塩、こしょう、しょうゆ、とりがら、酒	691
にほんの こんだて	23 ・ 金				にくみそ	ぶた肉、みそ	油	玉ねぎ、しょうが	酒、砂糖、しょうゆ	545
					はくさいのゆずびたし			はくさい、にんじん、ゆず	かつおこんぶだし、みりん、しょうゆ	654
					のっぺ	とり肉、さけ		だいこん、にんじん、さといも、干しいたけ	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ、酒、砂糖、みりん	
スウェーデン のこんだて	27 ・ 火				スウェーデンふうミートボール	肉だんご、牛乳	じゃがいも、オリーブ油、バター	玉ねぎ、しめじ	シチューのもと、塩、こしょう、とりがら	570
					かぶのスープ	とり肉	オリーブ油	かぶ、玉ねぎ、にんじん	塩、こしょう、しょうゆ、とりがら、酒	684
ちゅうごくの こんだて	28 ・ 水				チャーシャンドウフ	あつあげ、ぶた肉、みそ	油	玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、にんじん、ちんげんさい、しょうが	酒、砂糖、しょうゆ、トウバンジャン	587
					レタスとじゃがいものちゅうかスープ	とり肉	じゃがいも、ごま油	レタス、にんじん、えのきだけ	塩、こしょう、しょうゆ、とりがら、酒	704
スペインの こんだて	29 ・ 木				パエリア	とり肉	米、バター	玉ねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、マッシュルーム	塩、こしょう、ターメリック、とりがら、白ワイン	515
					ポテトブラバス		オリーブ油、じゃがいも	玉ねぎ、にんにく、トマト缶	塩、こしょう、カレー粉、砂糖	618
					コンソメスープ	ベーコン	オリーブ油	キャベツ、にんじん、だいこん、ブロッコリー	塩、こしょう、しょうゆ、とりがら	

全国
学
校
給
食
週
間

「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。

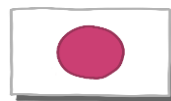
日本の学校給食は、明治22(1889)年に、山形県鶴岡市で始まり、全国へ広がっていき
ました。しかし、戦争により中断され、戦後も食糧が不足して、子どもたちの栄養状態は
さらに悪化しました。日本の子どもたちの様子を知り、世界各国から支援の食糧が届けら
れ、学校給食は再開されることにな
ったのです。

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す。



22日 韓国

タットリタンは韓国の代表的な家庭料理の1つです。「タン」はスープを意味していますが、使用している具材から肉じゃがのような仕上がります。サムゲタンも韓国で代表的な鶏肉料理です。給食では、本場のサムゲタンをイメージして、食材の味が引き立つよう調理しています。



23日 日本

肉味噌は米が美味しい新潟県でよく食べられている料理です。また、のっぺは里芋や野菜がたくさん入った新潟県を代表する煮物です。「のっぺ」は「とろみのある」という意味があるそうです。



27日 スウェーデン

スウェーデンではクリーム仕立てのソースで煮込んだミートボールが有名です。本場では、甘みの少ないジャムをそえて食べるそうです。スウェーデンでもかぶはよく食べられています。「スウェーデンかぶ」といって、いもに食感が似ているそうです。



28日 中国

チャーシャンドウフは中国の代表的な家庭料理の1つで、家に常にある豆腐を使って作る、という意味があります。レタスの中華スープは、レタスをたくさん使用して、とりがらをベースに作っています。



29日 スペイン

パエリアは本場では、「サフラン」を使用して、特有の華やかな香りを出しています。給食では、ターメリックを使用して鶏肉、野菜、マッシュルームを入れて炊き込みます。ポテトブラバスは揚げたじゃがいもにトマトソースをからめた料理です。給食では、じゃがいもをオーブンで揚げ焼きにして作っています。