

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 小学校 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	
にほんの こんだて	23 金			にくみそ	ぶた肉、みそ		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		
				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	
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		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		
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、青ビーマン、赤ビーマン、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
				ポテトグラバス			オリーブ油、じゃがいも	玉ねぎ、ににく、トマト缶	塩、こしょう、カレー粉、砂糖	
				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、プロッコリー	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。

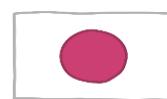
日本の学校給食は、明治22(1889)年に、山形県鶴岡市で始まり、全国へ広がっていきました。しかし、戦争により中断され、戦争 이후食糧が不足して、子どもたちの栄養状態はさらに悪化しました。日本の子どもたちの様子を知り、世界各国から支援の食糧が届けられ、学校給食は再開されることになりました。

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。



22日 韓国



23日 日本



27日 スウェーデン

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になります。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。

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、のつべ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。「のつべ」は「とろみのある」という意味があるそうです。

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せて食べるそうです。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」といつて、いもに食感が似ているそうです。



28日 中国



29日 スペイン

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。

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。ポテトグ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。