

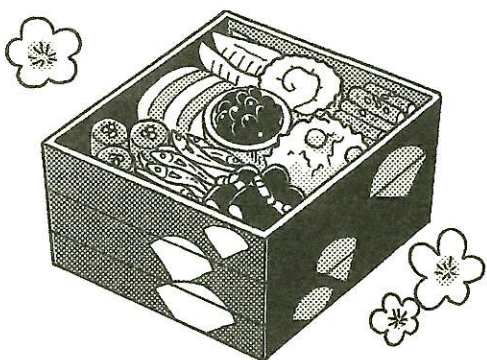
給食だより 1月

令和6年1月9日
横浜市立左近山小学校
校長 徳留 勇
栄養士 和泉 千絵

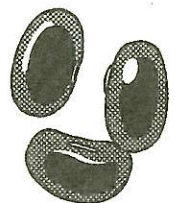
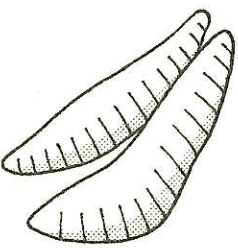
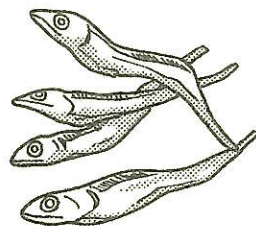
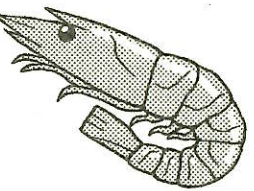
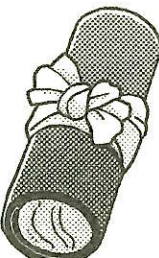
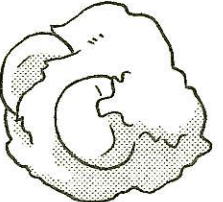
あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。正月に食べるおせち料理や雑煮などの行事食は、昔から食べ継がれていて、家庭や住んでいる地域によっていろいろな違いがあります。周りの友だちや先生と話してくらべてみましょう。

正月に食べるおせち料理

おせち料理は、もともと旧暦の季節のかわり目の「せち節日」に神様に供えて、それを家族で食べるものでした。本来は五節句（正月やひな祭り、端午の節句、七夕など）の時のものですが、のちに正月の料理だけを指すようになりました。

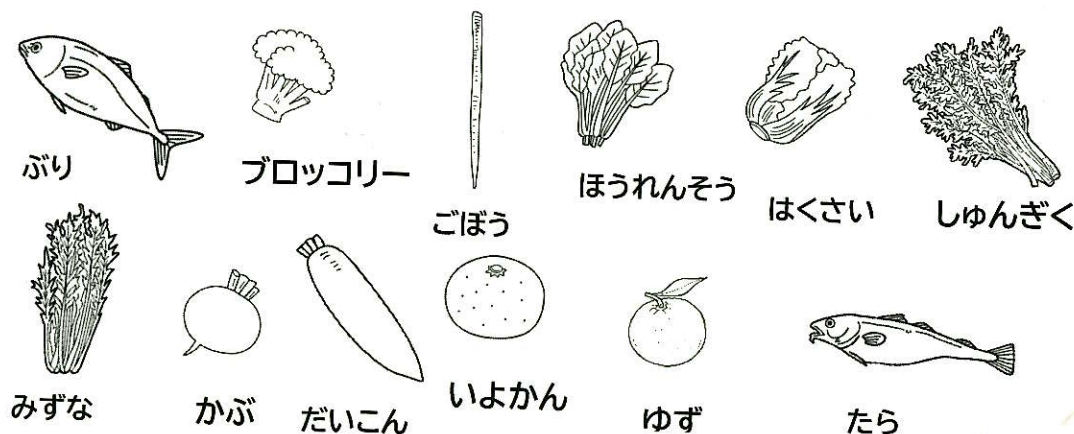


おせち料理の意味や込められた願い

<p>黒豆</p> <p>「まめ」は丈夫を意味し、健康に暮らせるようにという願いが込められています。</p> 	<p>数の子</p> <p>にしんの卵はたくさん数があることから、子孫繁栄の願いが込められています。</p> 
<p>田づくり</p> <p>かたくちいわしを肥料として田畑にまいて豊作になったことから、五穀豊穣を願っています。</p> 	<p>えび</p> <p>えびのように腰が曲がるまで長生きできるようにという願いが込められています。</p> 
<p>こぶ巻き</p> <p>よろ「こぶ」の言葉にかけた、縁起ものです。</p> 	<p>きんとん</p> <p>「金団」と書き、財宝に見立てて、豊かな1年を願ったものといわれます。</p> 

1月の給食について

- 日本の伝統的な食文化を伝えるために、正月料理を取り入れました。
(白玉ぞう煮、なます)
- 給食週間にちなんだ献立を取り入れました。
給食の歴史を伝える献立・・・ごはん・梅干し・焼きのり
神奈川や横浜に関わりの深い献立・・・すき焼き風煮、サンマー麺
- 冬に美味しい食品を取り入れました。
(ぶり、ブロッコリー、ごぼう、ほうれんそう、はくさい、しゅんぎく、みずな、かぶ、だいこん、いよかん、ゆず)



- 1月10日は、給食を実施します。
昨年度の6年生が考えたメニューを参考にしました。
10周年にちなみ、野菜を10種類使用したスープを作ります。
生いちごを使ったゼリーを給食室で手作りします。

1/10	ごはん 牛乳 チキンライスの具 10種の野菜スープ いちごゼリー																																																		
<p>●チキンライスの具</p> <table border="0"> <tr><td>鶏肉</td><td>30</td></tr> <tr><td>ワイン(白)</td><td>1</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>50</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15</td></tr> <tr><td>エリンギ</td><td>5</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>20</td></tr> <tr><td>トマトケチャップビューレ</td><td>5</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>2</td></tr> <tr><td>食塩</td><td>0</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0</td></tr> </table>	鶏肉	30	ワイン(白)	1	たまねぎ	50	にんじん	15	エリンギ	5	トマトケチャップ	20	トマトケチャップビューレ	5	ウスターソース	2	食塩	0	こしょう	0	<p>●10種の野菜スープ</p> <table border="0"> <tr><td>豚肉</td><td>10</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>20</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>10</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td></tr> <tr><td>紫たまねぎ</td><td>3</td></tr> <tr><td>スイートコーン</td><td>3</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>7</td></tr> <tr><td>しめじ</td><td>3</td></tr> <tr><td>だいこん</td><td>5</td></tr> <tr><td>パセリ</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>パジル</td><td>0.03</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>1</td></tr> <tr><td>食塩</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>豚ガラスープ</td><td>110</td></tr> </table>	豚肉	10	キャベツ	20	たまねぎ	10	にんじん	10	紫たまねぎ	3	スイートコーン	3	じゃがいも	7	しめじ	3	だいこん	5	パセリ	0.1	パジル	0.03	しょうゆ	1	食塩	0.7	こしょう	0.02	豚ガラスープ	110
鶏肉	30																																																		
ワイン(白)	1																																																		
たまねぎ	50																																																		
にんじん	15																																																		
エリンギ	5																																																		
トマトケチャップ	20																																																		
トマトケチャップビューレ	5																																																		
ウスターソース	2																																																		
食塩	0																																																		
こしょう	0																																																		
豚肉	10																																																		
キャベツ	20																																																		
たまねぎ	10																																																		
にんじん	10																																																		
紫たまねぎ	3																																																		
スイートコーン	3																																																		
じゃがいも	7																																																		
しめじ	3																																																		
だいこん	5																																																		
パセリ	0.1																																																		
パジル	0.03																																																		
しょうゆ	1																																																		
食塩	0.7																																																		
こしょう	0.02																																																		
豚ガラスープ	110																																																		
<p>●いちごゼリー</p> <table border="0"> <tr><td>いちご</td><td>15</td></tr> <tr><td>アガー</td><td>2</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>7</td></tr> <tr><td>水</td><td>50</td></tr> </table>	いちご	15	アガー	2	砂糖	7	水	50																																											
いちご	15																																																		
アガー	2																																																		
砂糖	7																																																		
水	50																																																		

ぶりだいこん



ひとくちメモ

ブリは、成長に合わせいくつもの名前を持つことから「出世魚」と呼ばれます。
70~80cm以上のサイズをブリと呼びます。
地域によって呼び名はいろいろですが、関東では
ワカシ(35cm以下)→イナダ(35~60cm)→
ワラサ(60~80cm)→ブリ と言われています。

作り方

材料と分量 (4人分)



ぶり切身	4枚(350g)
だいこん	1/2本(300g)
ねぎ	1本(150g)
しょうが	1片(20g)
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1+小さじ1
酒	大さじ1
だし汁	300cc



1 かつお節でだしをとる。
熱湯をくぐらせるだけで、雑味のないおいしいだしがとれます。



2 ぶりの切り身は1枚を3等分に切る。沸騰したお湯にさっとくぐらせ、生臭さをとっておく。



3 だいこんを厚さ2cmのいちよう切りにし、10分程ゆでる。



4 しょうがをせん切り、ねぎをななめに切る。



5 鍋にだし汁・調味料を入れ、煮立ったらしょうが・だいこん・ぶり・ねぎを入れ、落とし蓋をして中火で20分くらい煮る。煮汁が1/3位になるまで煮詰める。



一人分の栄養価

エネルギー 294kcal
たんぱく質 20.5g



麦ごはん 牛乳
ぶりだいこん
みそ汁 納豆

2021年1月の給食献立より



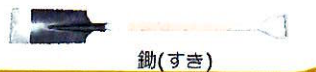
すき焼き風煮



ひとくちメモ

すき焼きの語源

江戸時代、農具の鋤(すき)の金属部分を鉄板の代わりにして豆腐などを焼いて食べたことから「すき焼き」と言われるようになりました。他に、薄く切った肉を意味する「すき身」から「すき焼き」という説もあります。
関東地方では「牛鍋」と呼ばれていましたが、現在では「すき焼き」という呼び名が一般的となりました。



作り方

材料と分量 (4人分)



牛肉	200g
焼き豆腐	1丁(300g)
ねぎ	1本(100g)
はくさい	100g
えのきたけ	1/4袋(50g)
しゅんぎく	50g
しらたき	100g
小町ふ	15g
油	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1



1 焼き豆腐を縦半分になり、横1~2cmの幅に切る。(色紙切り)



2 小町ふを水でもどす。



3 しらたきを切り、水で洗う。
(要下ゆでのしらたきの場合は下ゆです)



4 はくさいを短冊切り、しゅんぎくを3cmに切る。



5 ねぎを斜め切り、えのきたけを3cmに切る。

一人分の栄養価

エネルギー 286kcal
たんぱく質 17.1g



6 油を熱し牛肉を炒める。調味料・しらたき・はくさい・焼き豆腐を入れ、煮含める。



7 えのきたけ・小町ふを入れ、煮えたらしゅんぎくを入れる。

ごはん 牛乳
すき焼き風煮 みそ汁



2021年1月の給食献立より

神奈川県「学校給食活用支援事業」を活用し、2021年1月のすき焼き風煮に「和牛肉」を使用しています。

