

1月 給食だより

令和7年度 1月
岩出市学校給食共同調理場

あけましておめでとうございます。本年も、“給食の時間が楽しい”と思ってもらえるよう、魅力ある給食作りに努めたいと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。

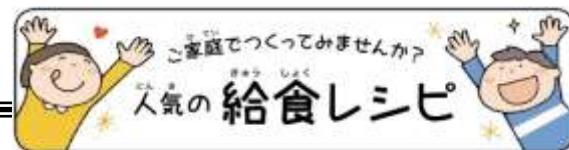
防災献立を 実施します

阪神・淡路大震災（1月17日）にちなんで、防災献立を実施します。
非常時にもそのまま食べられる「救給カレー」を取り入れます。
(給食では、温めて提供します。)

食器いらず、アレルギー28品目不使用



非常時の備えについて、改めて考えていただく機会となれば幸いです。



※冬季限定
岩出市特産のなばな料理

〈なばなごまマヨネーズ和え〉【材料 (1人分) g】

	なばな	20g	白いりごま	1g
ほうれん草	25g		A マヨネーズ	4g
キャベツ	10g		こいくちしょうゆ	1g
ハム	3g		三温糖 (上白糖)	少々 (0.1g)

【作り方】

- なばな、ほうれん草は2cmの長さに切る。
キャベツは1cm幅に切る。
- キャベツ、なばな、ほうれん草の順にゆでざるにあげて粗熱をとり、よく水気を切る。
- ハムは5mm幅の短冊切りにする。
- Aをよく混ぜ合わせる。
- ②、③、④をボールに入れ、ごまを加えて和える。
- ※好みで、すりごまにしてもおいしいです！

なばなは少しほろ苦い
ですが、ハムやマヨネーズを組み合わせることで、子どもたちにも親しみやすい味に仕上がります！



1月の献立より ~郷土料理・ご当地料理の紹介~

和歌山県 「のっぺ」

紀ノ川流域の郷土料理です。大根、里芋、人参などを使った煮物で、大晦日や節分などによく食べられます。

※和歌山県で有名な梅を下味にして焼いた鰯と組み合わせて給食に取り入れます。和歌山県はいろいろなおいしい魚がとれる県です。

愛媛県 「石花汁」

今治市の郷土料理で、石材業が盛んな地域で生まれた、具だくさんのみそ汁です。昔は、熱く熱した石を汁の中に入れて作られていて、その際一気に湯気が上がり沸き上がった様子が、花が咲いたように見えることから、また、入れた豆腐が崩れて花が咲くように見えることから「石花汁」と名付けられたといわれています。

「ざんき」

鶏料理が盛んな東予地方（主に今治市辺り）の郷土料理です。骨付き肉を使った「千斬切（せんざんき）」が有名ですが、給食ではみなさん食べやするように骨なしの肉で作った「ざんき」を提供します。

石川県 「めった汁」

石川県全域で食べられている郷土料理です。豚汁によく似ていますが、めった汁にはさつまいもがよく使われていて、具だくさんなところが特徴です。「やたらめったら眞を入れる」というところから「めった汁」という名前がついたといわれています。
※石川県では昔から冬の味覚として欠かせないものとして「たら」が有名です。給食では「たらの和風あんかけ」を実施します。

滋賀県 「サラダパン」

「サラダ油」を原料に手作りしたマヨネーズで、キャベツなどを和えてパンにはさんで商品化したところからはじまり、キャベツの代わりに千切りたくあんが使われるようになつたご当地料理です。給食では野菜やマヨネーズの量を調節するので、普段のサラダに近い形で提供します。

北海道 「スープカレー」

札幌市で生まれたご当地料理です。ゴロゴロと大きな具が特徴ですが、給食では子どもたちが食べやすい大きさで提供します。

郷土料理・ご当地料理は、学校給食週間の期間に登場します。お楽しみに！

学校給食週間は
1月24日～31日です