

1月給食だより

令和6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。今年度も、残すところあと3か月となりました。引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。今年もよろしくお願ひ致します。



1月24日～30日は、全国学校給食週間です!



※ 冬季限定 ※
岩出市特産のなばな料理

〈なばなのサラダ〉【材料 (1人分) g】

なばな	15	たまご卵	10g (1/5個)
ほうれん草	10	サラダ油	適量
キャベツ	20	乾燥ひじき (水で戻す)	0.5
ハム	3	マヨネーズ	5

【作り方】

- ①なばな、ほうれん草は2cm長さに切る。キャベツは1cm幅に切る。
- ②キャベツ、なばな、ほうれん草、ひじきの順にゆで、ざるに上げて粗熱をとり、よく水気を切る。
- ③ハムは5mm幅の短冊切りにする。
- ④卵をボールに割り軽くほぐす。フライパンにサラダ油を熱し、炒り卵を作る。
- ⑤②、③、④をボールへ入れ、マヨネーズで和える。

【一口メモ】

なばな農家さんおすすめの料理です。なばながハム、たまご、マヨネーズとベストマッチ! 子どもたちに人気のなばな料理です。給食では、調理の都合上、ほうれん草を混ぜて作りますが、ご家庭では混ぜずに、ぜひなばなだけで作ってみてください。なばなのおいしさをより感じる事ができます。

～ 1月の献立紹介 ～

1月は、各地の郷土料理が全国学校給食週間を中心に登場します。



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。

「くじらの竜田揚げ」

太地町の郷土料理です。太地町は古式捕鯨の発祥の地として全国に知られています。

鳥取県「じゃぶ」

地元でとれる旬の野菜やきのこ、豆腐、肉などたくさんの食材を入れてごった煮にした料理です。じゃぶじゃぶ煮るところから「じゃぶ」と呼ばれるようになりました。

栃木県鹿沼市「インド煮」

40年以上前に学校給食メニューとして生まれた料理です。インド煮は、野菜やこんにゃく、豚肉、平天、うずら卵などの食材をカレー粉やケチャップで味つけた臭だくさんの煮物料理です。

また、かんぴょうは、栃木県が全国1位の生産量をほこる食材です。そのかんぴょうを使ってサラダを作ります。

埼玉県「かてめし」

「糍飯」と書き、混ぜ合わせるという意味の「糍てる」が語源です。昔、お米は貴重な食べ物だったため、季節の野菜や山菜、きのこなどの糍を混ぜて量を増やして食べたことからこの名前が付いたと言われています。

丼と同じように、ごはんの上に乗せて食べてください。

岡山県「デミカツ」

とんかつにデミグラスソースをかけた岡山県のご当地丼「デミカツ丼」をアレンジして提供します。

世界の料理



フランス

「コックオーヴァン」

山崎小学校の6年生が、外国語の授業で世界の料理の魅力を発表しました。その中から選ばれたのが『コックオーヴァン』です。フランス・ブルゴーニュ地方の郷土料理で、鶏肉と野菜を赤ワインベースのソースで煮込んだ料理です。給食では、少しアレンジし、鶏肉を赤ワインに漬け込んで焼き、赤ワイン入りの野菜ソースをかけて提供します。

また、一緒に提供される「カルビュールスープ」もフランス南西部の郷土料理で、豆や野菜をたっぷり使ったスープです。