

1月

予定献立表

由布市学校給食センター

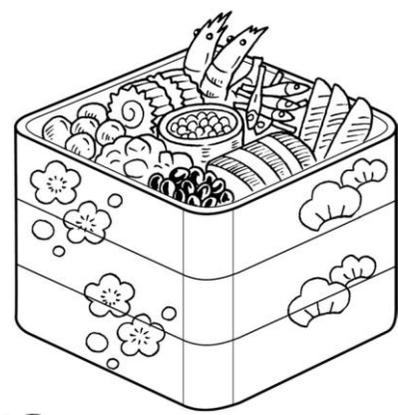
月	火	水	木	金	
 *牛乳は毎日つきます。 心 血・骨・肉をつくる(赤) ☆ 熱や力のもとになる(黄) (^_^) 体の調子を整える(緑)	 あけまして おめでとうございます 		8 ごはん 牛乳 ビーフカレー 大根の白漬け	9 わかめごはん 牛乳 豚汁 ぜんざい	
	12 成人の日 	13 ごはん 牛乳 マーボ豆腐 大根のナムル	14 コッパン 牛乳 麦のリゾット オムレットマトソース	15 ごはん 牛乳 具だくさん汁 いわしのかばやき風 いちご	16 ごはん 牛乳 チンゲン菜とたまごのスープ 回鍋肉(ホイコウロウ)
	19 ごはん 牛乳 吹雪汁 和風ハンバーグ	20 ごはん 牛乳 すきやき たっぶり野菜のフィッシュカツ	21 揚げパン 牛乳 水ぎょうざ 茎わかめの炒め煮	22 とりめし 牛乳 すいとん さばのかぼす風	23 ごはん 牛乳 鶏肉と金時豆の煮物 ごまあえ
	26 ごはん 牛乳 だんご汁 切干大根の炒め煮 ぼんかん	27 ごはん 牛乳 八宝菜 ぎょうざ ぎょうざのタレ	28 コッパン 牛乳 カレースープ オーロラくら	29 ごはん 牛乳 ビーフストロガノフ コーンサラダ	30 ごはん 牛乳 もずく中華スープ さばみそ焼き ヨーグルト(ソフル)

- ★今月使用の由布市産の食材
 …人参、大根、白菜、キャベツ、白ねぎ、にら、ねぎ、
 干しいたけ、みそ、パプリカ、いちご
- ★毎月19日は『食育の日』です。
- ★1月22日(木)と28日(水)は、なかよし給食です。



お正月の「おせち料理」

お正月に食べるお祝いの料理を「おせち料理」といいます。今ではいろいろな料理も入れるおせち料理ですが、もともとは日本の伝統的な行事食です。お重箱に詰める料理や素材にそれぞれに意味があります。



かずのこ かずのこはにしの卵巣。たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味があります。

黒豆 まめで健康に喜ばせましようという意味が込められています。

田づくり 昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらすという意味。

えび 腰が曲がるまで長生きするようになど、長寿の意味があります。

冬が旬の青菜をもっと食べよう

ほうれんそうをはじめ、こまつなやみずな、しゅんぎくなどは、どれも冬が旬です。旬の野菜は栄養価も高く、たくさん出まわるため安く買うことができます。また生産するために使われる燃料なども旬以外にくらべると少なくすむため、CO2排出量も減るなどのメリットもあります。特にほうれんそうは、夏に収穫するものと冬に収穫するものとは、ビタミンCの量が3倍も違います。栄養価が高い旬の青菜をたくさん食べましょう。

レシピ(おもちゃが余ったら...)

レンジでさつまいも餅

【作り方】

- ① さつまいもは輪切りにして厚めに皮をむき、水にさらしてあく抜きをする。
- ② 耐熱ボウルに餅を入れ、かぶるくらいの水を入れて、ふんわりとラップをする
- ③ さつまいもは、串が刺さるくらいまでレンジ、または蒸し器で加熱する。
- ④ ②の餅をやわらかくなるまでレンジで加熱する。
- ⑤ ④のボウルのお湯を捨て、さつまいもと塩を入れ、すりこぎなどでさつまいもをつぶしながらよく混ぜ合わせる。(すりこぎは水で湿らせてから使う)
- ⑥ 手を水で湿らせて、一口大に丸めて*を混ぜ合わせたきなこをまぶす。

【材料】

- さつまいも 小1本 (正味100g)
- 切りもち 2枚
- 塩 ひとつまみ
- *きなこ 大さじ2分の1
- *さとう 大さじ2分の1
- *塩 少々

cookpad ねっちゃんっのレシピから

