
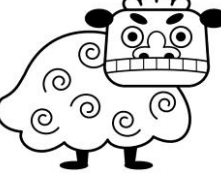




1月 

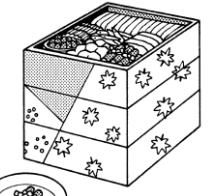
予定献立表

由布市学校給食センター

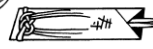
月	火	水	木	金
 あけまして おめでとうございます	 *牛乳は毎日つきます。 ♡ 血・骨・肉をつくる(赤) ☆ 熱や力のもとになる(黄) (^^)体の調子を整える(緑)			8 ごはん 牛乳 たまごスープ ハンバーグ 梅干し 牛乳 ベーコン ハンバーグ たまご ごはん ジャがいも にんじん たまねぎ チンゲンサイ しめじ うめぼし
 成人の日	12 ごはん 牛乳 八宝豆腐 昆布ともやしのナムル 牛乳 いか ぶたにく どうぶ ごんぶ ロースハム ごはん ごま にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ チンゲンサイ もやし	13 コッペパン 牛乳 クリームシチュー 野菜サラダ 牛乳 けいにく ロースハム コッペパン ジャがいも バター なまクリーム にんじん たまねぎ しめじ コーン えだまめ キャベツ パプリカ	14 ごはん 牛乳 みぞれ鍋 大豆のぎすけ煮 牛乳 ぶたにく にくだんこ とうふ いりこ だいず ごはん あぶら みずあめ はるさめ にんじん えのきだけ はくさい だいこん しろねぎ	15 少なめごはん 牛乳 豚汁 昆布の佃煮 ぜんざい 牛乳 ぶたにく どうぶ あずき ごんぶつくだに ごはん さといも しろたまもち にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ
18 ごはん 牛乳 うま煮 小松菜のアーモンド和え 牛乳 ぶたにく きぬあつあげ ごはん さといも アーモンド にんじん たまねぎ キャベツ ごぼう しめじ こんにゃく	19 ごはん 牛乳 白玉雑煮 ぶりの照り焼き かぼす和え 牛乳 けいにく ぶり ごはん さといも しろたまもち にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい かぼす	20 コッペパン 牛乳 水ぎょうざ さつまいもとくるみの飴炊き 牛乳 ぶたにく コッペパン ゆでぎょうざ さつまいも あぶら くるみ ごま にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ パプリカ	21 ごはん 牛乳 チキンカレー キャベツのサラダ 牛乳 けいにく やきぶた ごはん ジャがいも にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ パプリカ	22 ごはん 牛乳 キムチ汁 ひじきの煮物 ボンカン 牛乳 ぶたにく どうぶ けいにく ひじき あぶらあげ ごはん ごま にんじん しめじ もやし だいこん はくさい えだまめ ボンカン
25 ごはん 牛乳 三平汁 牛肉と大豆の煮物 ヨーグルト(ストロベリー味) 牛乳 さけ ぎゅうにく ちくわ ごんぶ だいず ヨーグルト ごはん ジャがいも にんじん だいこん はくさい しろねぎ ごぼう こんにゃく	26 とりめし 牛乳 みそ汁 大根サラダ 牛乳 あぶらあげ ロースハム けいにく ごはん ジャがいも マヨネーズ ごま にんじん ほししいたけ えのき はくさい ねぎ きゅうり だいこん ごぼう	27 揚げパン 牛乳 カレースープ ジャーマンポテト 牛乳 ベーコン ウインナー きなこ コッペパン あぶら ジャがいも にんじん たまねぎ しめじ キャベツ カリフラワー ブロッコリー パプリカ	28 ごはん 牛乳 のっぺ汁 とり天 ゴマ酢あえ 牛乳 けいにく あぶらあげ とうふ ロースハム ごはん あぶら さといも ごま にんじん ごぼう だいこん ねぎ ほうれんそう もやし	29 ごはん 牛乳 だんご汁 鮭のごまマヨ焼き 牛乳 あぶらあげ さけ チーズ ごはん やせうまめん マヨネーズ ごま にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん はくさい ねぎ パセリ
★今月使用の由布市産の食材・・・ 大根、キャベツ、白菜、にら、ネギ、白ネギ、パプリカ、				
★1月24日から1月30日は『全国学校給食週間』です。 学校給食は戦争のために中断されていましたが、戦後の食糧難により、児童の栄養状態が悪化したことから、その必要性が叫ばれるようになり再開することとなりました。昭和21年12月24日から実施されることになりましたが、その後、冬休みと重ならないように1月24日から30日までを「学校給食週間」としたそうです。				

日本の食文化を伝えましょう！

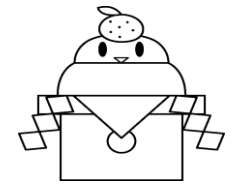
おせち料理の意味を知ろう



おせち料理とは、もともと五節句などの節目に、神様にお供えした料理のことでした。本来は五節句の時につくられていましたが、今では、正月のみにつくられるようになりました。おせち料理に入っている黒豆は、まめに暮らせるように、数の子は子孫繁栄、田づくりは五穀豊稔、たたきごぼうは豊年と息災、えびは長寿などの願いが込められています。



知っていますか？ 鏡もち



鏡もちとは、古代の鏡の形に似せて、丸く平たくつくられているといわれています。もちの上に飾っている「だいい」には、家が代だい続くようにという願いが込められています。飾るものや飾り方は、地域や家庭によってさまざまです。

地域や家庭によって違う 雑煮

雑煮とは、年神様にお供えたその土地の産物ともちをなべで煮たものです。そのため、雑煮に入る食材や、もちの種類、味つけなどさまざまです。みなさんは、どんな雑煮を食べていますか？

七草

七草とは、1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて1年の健康を祈る風習です。春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。これを包丁などで細かくたたきおかゆに入れます。七草をたたく時は「七草なすな～」などと歌う地域もあります。



給食レシピ

大豆のぎすけ煮

- 【材料】 4~5人分
 大豆 100g
 小麦粉 大さじ1
 揚げ油
 かえりイリコ 40g
 * 砂糖 大さじ2
 * しょうゆ 大さじ1
 * みりん 大さじ1

- 【作り方】
 ① 大豆は洗って、3~4時間水につけておく。
 ② 水気をきった大豆に、小麦粉を軽くまぶす。
 ③ ②の大豆をカリッとなるまで油で揚げる(160~170℃で2~3分くらい)
 ④ かえりイリコは、フライパンでから煎りするか、オーブンやトースターなどで焼いておく。
 ⑤ フライパンに*の調味料を入れて中火で煮詰める。
 ⑥ 調味料がぶくぶくと泡立ったら、③の大豆と④のイリコを入れてからめる。

(大豆は水煮を使うと簡単にできます。)

ぎすけ煮は、明治時代に福岡の儀輔さんが作ったと伝えられている福岡の郷土料理です。

