

# 2015年1月



## 献立紹介



8	木	最初の給食は、新年を祝う『赤飯』と、おせち料理の中から『松風焼き』です。『赤飯』はお祝いのときに食べる料理で、もち米と一緒にささげを炊き込みます。ささげは小豆よりも皮が厚く、赤飯にしても皮が破けにくいのが特徴です。『松風焼き』は鶏ひき肉に野菜や調味料を混ぜ平たく伸ばし表面にケシの実をふって焼きます。松風焼きの表面はケシの実がふってありますが、裏は何もないことから「裏がない」「隠し事がなく正直な様子」を表します。
9	金	『白身魚のかわり揚げ』は下味をつけた白身魚にしんぴき粉を付けて焼きます。しんぴき粉とは、もち米から作られる道明寺粉をさらに細かくして色が付かないように煎ったものです。さくさくとした独特の食感になります。
13	火	『豆腐の真砂揚げ』は豆腐のひき肉や細かく切った野菜を混ぜて丸め、油で揚げます。真砂とは細かい砂を意味します。野菜を細かく切って混ぜることから、このような名前が付きました。豆腐はたんぱく質が多く脂質が少ないため、健康食品として注目されています。なめらかでやわらかい食感になるように作ります。
14	水	おやつは大人気の『クッキー』です。プレーン、ココア、マーブルの三色です。給食の『大豆とひじきのご飯』は畑の肉といわれるほど栄養のある大豆と、カルシウムや食物繊維を多く含むひじきが入った栄養たっぷりのご飯です。『石狩汁』は北海道の郷土料理で、鮭と野菜が入った味噌味の汁です仕上げにバターを加えマイルドな味に仕上げます。具たくさんでからだの中から温まります。
15	木	『冬野菜カレーライス』にはブロッコリーやカリフラワーなどの冬野菜が入った具たくさんのカレーライスです。玉ねぎの甘みを出すようにじっくりと炒め、トマトやりんごを加えて煮込みます。カレーに使うスパイスは、からだの調子を整える働きがあります。手作りのカレーライスは給食の一番人気のメニューです。
16	金	『牛丼』は、牛肉以外にたまねぎやにんじんなどの野菜が入るので栄養たっぷりです。ご飯と一緒にたくさん食べましょう。デザート『いよかん』は今の時期が旬です。果肉がやわらかく、甘味と酸味のバランスが良いのが特徴です。風邪予防に効果のあるビタミンCや、疲労回復に効果のあるクエン酸が含まれています。
19	月	19日の食育の日は『まごわやさしい給食』です。健康に過ごすために積極的に食べてほしい食材の頭文字を合わせた『まごわやさしい』という言葉はすっかりおなじみとなりました。『ま』はまめ、『ご』はゴマなどの種実類、『わ』はわかめなどの海藻類、『や』はやさい、『さ』はさかな、『し』はしいたけなどのきのこ類、『い』はいも類です。今月は、どんな食材が入っているかな？探しながら食べてみてください。
20	火	『エビフライ』は子どもたちに大人気！えびには、からだを作るもとになるたんぱく質が多く含まれています。脂肪は少ないのでとてもヘルシー。えびに熱を加えると赤くなるのは、アスタキサンチンという色素によるものです。病気になるのを防ぐ働きがあります。しっぽも食べられます。食べる時はゆっくりよくかんで食べましょう。
21	水	おやつは『マカロニきな粉』です。給食の『さばの味噌煮』は、さばに味噌味がしみ込んでいて、ご飯によく合う味付けです。さばに含まれるDHAやEPAは、頭の動きを良くしたり、血液をサラサラにしてくれます。皮にもたくさんの栄養が含まれているので、皮までしっかり食べましょう。
22	木	『豆腐しゅうまい』は豆腐・ひき肉・野菜を混ぜて作った肉種を細切りにした皮で包み蒸します。豆腐が入ることで、やわらかくふわふわとしたしゅうまいになります。豆腐は『畑の肉』といわれている大豆から作られる食品です。たんぱく質を多く含み、栄養がたっぷりです。汁物は、白菜をトロトロに煮込んだクリーム煮。ホタテでうまみをアップさせます。
23	金	『豚肉の生姜焼き』にはたっぷりしょうがを使います。しょうがに含まれるショウガオールには血行を良くし、からだを温める効果があります。ショウガオールは加熱することで効果が大きくなります。風邪予防はからだを温めることも大切です。しょうがを食べてからだの中から温まりましょう。『ほうれん草のゴマ和え』のほうれん草は、冬が旬の緑黄色野菜でビタミンやミネラルなどが多く含まれています。
26	月	グラタンは手作りのホワイトソース決め手です。バター、サラダ油、小麦粉をじっくりと炒めてなめらかなルウを作り牛乳と生クリームを加えます。鮭との相性も抜群です！また、人気のミネストローネには、白菜やブロッコリーなど冬が旬の野菜を加えて作ります。じっくり煮込んだスープには野菜の栄養とうまみがしっかりと溶け込みおいしくなります。
27	火	おひたしには桜えびをトッピング。桜えびを殻ごと食べられるため、不足しがちなカルシウムを多く摂取することができます。よくかんで食べましょう。豚汁は、たくさんの根菜を使い食物繊維がたっぷりです。食物繊維には便秘を予防したり、血液をサラサラにして病気になるのを防ぐ働きがあります。
28	水	おやつは『きな粉クリームサンド』です。給食の太刀魚はその名の通り「刀」に似た形をしています。白身で淡泊なイメージがありますが、脂が多く身がやわらかいのが特徴です。野菜のあんかけと一緒にしっかりと食べてください。
29	木	『麦ご飯』はお米と一緒に麦を炊き込みます。麦は食物繊維を多く含みお腹の調子を良くしてくれます。また、プチプチとした食感が特徴です。よくかんで食べましょう。いかに、コレステロールを下げる疲労回復に効果のあるタウリンが含まれています。
30	金	『みそラーメン』は、中華麺に炒めた野菜をたっぷりとのせ、熱々のスープをかけて食べてください。スープは、鶏がらと豚骨、野菜をじっくり煮出して作ります。温かいものを食べるとからだの中から温まります。『肉団子のもち米蒸し』は、味付けした豚ひき肉のまわりにもち米をまぶして蒸します。