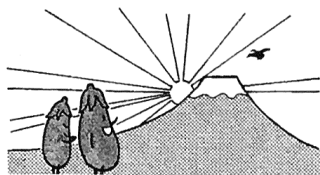


***** 平成29年1月10日

給食だより

港区立青山小学校
校長 下城英和
栄養士 松原正枝

あけましておめでとうございます。今年も安全で、おいしい給食を提供できるようスタッフ一同がんばりますので、よろしくお願いいたします。



今月の給食目標は「良い姿勢で楽しく食べよう」です。



みなさんは食事マナーを守って食事をしていますか？ 食事のあいさつをする、姿勢を正して食事をする、口に食べ物が入っている時に話をしない、はしやお茶わんを正しく持つなど、いろいろなマナーがあります。一つひとつの食事マナーをふり返ってみて、自分はきちんとできているのか、確認してみましょう。食事マナーがきちんと身についている人は、とても素敵に見えますし、一緒に食事をする人も気持ちがよいものです。



1月24日～30日は全国学校給食週間



学校給食は戦争により一時中断しましたが、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）からの援助（ララ物資）を受けて、再開されます。昭和21年12月24日に東京都内の小学校でララ物資の贈呈式が行われ、この日を記念して「学校給食感謝の日」が定められました。



その後、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、冬休みに重ならない1月24日から30日を「全国学校給食週間」としました。



雑煮いろいろ



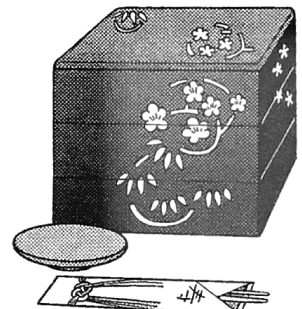
正月に食べる雑煮は、だしや味つけ、もちの形や食材などが、地域や家庭によって異なります。みなさんの家はどんな雑煮ですか？ 周りの人や友だち、先生にも聞いてみましょう。

冬が旬の食べ物を食べよう



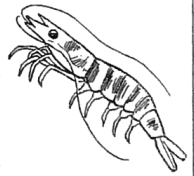
年中行事の食を大切にしましょう

日本には年中行事などで食べる「行事食」があります。おせち料理は歳神さまと食事を共にしつつ、健康や長寿、豊作への願いが込められています。日本の大切な食文化を伝えていくため、家庭でも取り入れ、受け継いでいきましょう。



食べ物ノート えび

- なぜ、えびを加熱すると赤色に変わるのか、知っていますか？ えびにはアスタキサンチンという赤色の色素成分が含まれていて、たんぱく質と結合したものは青褐色になります。くるまえばやブラックタイガーなどに含まれているのはたんぱく質と結合したアスタキサンチンなので、加熱によってたんぱく質が壊れると、アスタキサンチン本来の赤色があらわれるのです。このほかに、加熱によって色が変わる食べ物がないか、探してみましょう。





アンディーさん

平成29年1月のこんだて

青山小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
11 水	さくらえびごはん	○	ぶりのゆず焼き さつま芋と栗のきんとん 紅白なます よしの汁	牛乳、さくらえび、ぶり	米、三温糖、日本ぐり(甘露煮)、さつまいも、上白糖、さといも、板こんにゃく(白)、でんぶ	れんこん、京人參、だいこん、ゆず(果皮、生)、ごぼう、にんじん、ごまつな	酒、天塩、しょうゆ、本みりん、クチナシの実、りんご酢、けずりぶし、だし昆布	682 kcal 27.5 g 2.5 g
12 木	カレーうどん	○	わかめサラダ 白玉だんごのおしるこ	牛乳、豚こま生わかめ、あずき	サラダ油、でんぶ、うどん、ごま油、上白糖、いりごま(白)、三温糖、白五粉、上新粉	にんじん、玉葱、ねぎ、ごまつな、だいこん、きゅうり、ホールコーン	酒、あつ削り、本みりん、天塩、しょうゆ、カレー粉、酢、しょうゆ	619 kcal 22.1 g 1.6 g
13 金	ごはん	○	松風焼き いどあえ 黒豆の甘煮 さつまいも汁	牛乳、鶏ひき肉、たまご、もみのり、黒豆、豚肉	米、パン粉(乾燥)、三温糖、けしの実(乾)、いりごま(白)、サラダ油、さつまいも	ねぎ、しょうが、ほうれんそう、もやし、はくさい、にんじん、だいこん	酒、本みりん、天塩、淡色みそ、しょうゆ、けずり節、赤みそ	652 kcal 26.7 g 2.2 g
16 月	すずしろ(だいこん)ごはん	○	ツナ入りたまご焼き ごまきあえ みど汁	牛乳、油あげ、たまご、まぐろ缶詰、わかめ	米、サラダ油、ごま油、上白糖、いりごま(白)、三温糖、じゃがいも	だいこん、だいこん葉、にんじん、玉葱、グリーンピース、ごまつな、はくさい	だし昆布、けずりぶし、酒、しょうゆ、天塩、本みりん、酢、白みそ	680 kcal 27.2 g 3.0 g
17 火	スパゲティー クリームソース	○	やさしいスープ 果物(はれひめ) ※おみかんとオレンジの果汁を合わせ	牛乳、鶏こま肉、無添加ベーコン、おきえび	サラダ油、バター、小麦粉、オリーブ油、スパゲティ、じゃがいも	にんにく、にんじん、マッシュルーム、しょうが、パセリ、玉葱、かぶ、ホールトマト、はれひめ	白ワイン、鶏ガラ、ベイリーフ、天塩、白こしょう	672 kcal 25.2 g 2.5 g
18 水	マーボーどん	○	はくさいのスープ 果物(りんご)	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、だいず、鶏こま肉	米、サラダ油、三温糖、ごま油、でんぶ	ねぎ、たけのこ(水煮)、干椎茸、にんじん、にんにく、しょうが、にら、ほうしめじ、はくさい、りんご	粉さんしょう、豆板醬、天塩、しょうゆ、テンメシジャン、コチジャン、赤色みそ、酒	615 kcal 24.8 g 2.8 g
19 木	ごはん	○	鮭の塩こうじ焼き ごぼうサラダ 肉じゃが	牛乳、生さけ生わかめ、豚こま	米、上白糖、マヨネーズ、じゃがいも、しらたき、サラダ油、三温糖	ごぼう、にんじん、きゅうり、キャベツ、玉葱、さやいんげん	塩麹、うすくちしょうゆ、練りゴマ、天塩、酢、からし(粉)、しょうゆ、酒、本みりん、けずりぶし	639 kcal 27.9 g 2.5 g
20 金	わかめごはん	○	さといものコロッケ おひたし えのきたはくさいの汁	牛乳、わかめ、ちりめんじゃこ、豚ひき肉、たまご、花かつお、木綿豆腐	米、さといも、サラダ油、小麦粉、パン粉(乾燥)	にんじん、玉葱、ごまつな、もやし、えのきたはくさい	本みりん、天塩、こしょう、しょうゆ、中濃ソース、酒、けずり節	672 kcal 25.3 g 2.7 g
23 月	ハヤシライス	○	ベイクドポテト キャベツとコーンのスープ	牛乳、豚こま生クリーム、ベーコン(短ざく)、チーズ	米、サラダ油、三温糖、バター、小麦粉、じゃがいも	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮)、トマトジュース、パセリ、キャベツ、とうもろこし缶詰(ホール)、セロリー	天塩、白こしょう、ベイリーフ、赤ワイン、トマトケチャップ、鳥がら	712 kcal 23.4 g 2.5 g
24 火	どりのてり焼き丼	○	ひつまじ ぼんかん	牛乳、刺身のり、鶏こま(皮なし)	米、サラダ油、三温糖、でんぶ、小麦粉	しょうが、ねぎ、ごぼう、にんじん、生椎茸、かぼちゃ、ぼんかん	酒、しょうゆ、本みりん、天塩、けずりぶし、だし昆布	625 kcal 28.6 g 2.0 g
25 水	ごはん	○	ホキのフライ くさわかめのきんぴら すまし汁	牛乳、ホキ、たまご、くさわかめ	米、小麦粉、パン粉(生)、パン粉(乾燥)、ごま油、つきごんにゃく(白)、三温糖、さといも	ごぼう、にんじん、はくさい、ごまつな	天塩、白こしょう、白ワイン、中濃ソース、本みりん、しょうゆ、味噌、辛子、けずり節	639 kcal 24.4 g 2.1 g
26 木	ハニーレモントースト	○	ボーケビーンズ グリーンサラダ	牛乳、白いんげん豆(乾)、豚こま肉、粉チーズ	食パン、はちみつ、バター、サラダ油、じゃがいも、小麦粉、三温糖、上白糖	レモン、にんにく、セロリー、にんじん、玉葱、ホールトマトピューレ、フロッキー、キャベツ、きゅうり、とうもろこし缶詰(ホール)	ワイン、鶏ガラ、ベイリーフ、ケチャップ、しょうゆ、天塩、こしょう、パセリ、りんご酢	645 kcal 23.1 g 2.5 g
27 金	中華おこわ	○	ワンタンスープ アンニンとうふ	牛乳、豚肉(角切り)、豚ひき肉、豚こま、粉寒天	米もち米、サラダ油、上白糖、ごま油、ワンタン皮、でんぶ	干し椎茸、にんじん、たけのこ(水煮)、ホールトマト、グリーンピース、ねぎ、しょうが、はくさい、にら、もやし、おかん、缶、バイン缶	しょうゆ、酒、天塩、こしょう、鳥がら、白ワイン、アーモンドエッセンス	657 kcal 24.5 g 2.6 g
30 月	長崎ちゃんぽんめん	○	中華サラダ バナナリンピア	牛乳、豚こま、いか、おきえび、かまぼこ	ちゃんぽんめん、ごま油、サラダ油、いりごま(白)、はるまきの皮、粉糖	にんにく、しょうが、きくらげ(乾)、にんじん、玉葱、キャベツ、ホールコーン、きゅうり、もやし、バナナ糖	あつ削り、鶏ガラ、豚骨、酒、天塩、白コショウ、うすくちしょうゆ、しょうゆ、ラー油	624 kcal 24.3 g 1.4 g
31 火	カレーピラフ	○	ツナのナゲット じゃがいものベーコン煮	牛乳、鶏こま肉、木綿豆腐、まぐろ缶、たまご、ベーコン	米、バター、サラダ油、でんぶ、じゃがいも	にんじん、マッシュルーム(ゆで)、セロリー、玉葱、キャベツ、パセリ、しょうが	カレー粉、白こしょう、ケチャップ、天塩、白ワイン、ベイリーフ、鳥がら	683 kcal 23.7 g 2.1 g

給食について一口メモ



11日(水)は、日本の伝統料理であるおせちを、給食風にアレンジしました。日本の歴史や、昔の人々の思いを感じてほしい献立にしました。桜えびごはんのえびには、腰が曲がるまで長生きしてほしいという意味があります。鯛(ぶり)は、成長と共に名前が変わり、出世する縁起の良い魚と言われています。栗きんとんは、黄金色に輝く財宝に例え豊かな1年を願う料理です。紅白なますは、お祝いの水引をかたどった料理で、おめでたいという意味があります。吉野汁には、細く長く地中に根を張って、縁起が良いと言われるごぼうを入れて作ります。それぞれの料理や食材には意味があることを伝えたい献立です。12日(木)は、おしるこです。お正月の行事の1つ鏡開きは、1年間無病息災を祈って、本来は、お供えしていたお餅で作りますが、給食なので白玉で作ります。13日(金)の黒豆の甘煮は、おせち料理にかかせない1品で、まめに動けるようにという意味もあり、長寿と健康を願う料理です。24日(火)ひつまじは、岩手県の郷土料理で、小麦粉を練って薄く伸ばしたものを、手でちぎって鍋に入れたことから名付けられたと言われています。手でちぎることを岩手県の方でひつまむと言うそうです。30日(月)は、長崎ちゃんぽん麺です。豚骨や鶏がら、けずり節を使ってスープを作ります。麺も少し太めのちゃんぽん用の麺です。バナナリンピアは、バナナを春巻きの皮で包んで揚げます。フィリピンの伝統的な前菜ですが、ハワイでも人気のデザートだそうです。