

1月の献立

1月給食たより

安芸高田市給食センター
平成25年1月

7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
ごはん 牛乳 備蓄カレー ブロッコリーの サラダ いよかんゼリー	ごはん 牛乳 卵とチーズの オープン焼き ごぼうサラダ マカロニスープ	ごはん 牛乳 チャブチェ 春巻き 白菜とえび団子の スープ	散らし寿司 牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます そう煮 【正月料理】	ごはん 牛乳 酢豚 もやしのナムル キウイフルーツ
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
【成人の日】 	ごはん 牛乳 エビフライ ポテトサラダ 野菜スープ	ひじきごはん 牛乳 ちゃんこ煮 もやしの ごま酢あえ みかん	ごはん 牛乳 焼きししゃも 切干大根の炒め煮 うどん汁	ごはん 牛乳 かきフライ タルタルソース がじつあえ かす汁 【食育の日 広島県郷土料理】
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
ごはん 牛乳 親子煮 柚子香あえ アーモンドチーズ	ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ 小松菜の おかかあえ さつまいもの みそ汁	ごはん 牛乳 ココロおでん おまめのサラダ こうなごの佃煮	セルフおむすび 牛乳 鮭の塩焼き 菜漬けあえ のっぺい汁 【給食週間 始まりの日】	ごはん 牛乳 ちゃんぽん麺 揚げしゅうまい ごまじゃこあえ
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	
ごはん 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ ヨーグルト	ゆかりごはん 牛乳 煮ごめ イカリングフライ かきたま汁 【広島県郷土料理】	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ばんさんすう オレンジ	ごはん 牛乳 魚のマヨネーズ焼き 五色サラダ もずく汁	
【平均栄養量】 エネルギー654kcal たんぱく質 25.5g 脂肪 22g カルシウム 350mg 食物繊維 4.2g 塩分相当量 2.3g		【地場産物紹介】 24日の「菜漬けあえ」で使用する広島菜漬けは、美土里小学校のみなさんが育てた広島菜を漬物にしたものです。美土里小学校のみなさん、ありがとうございました。 		

郷土料理を楽しもう

広島県は、山と海の幸に恵まれている県です。1月の給食の中から、広島県の郷土料理を紹介します。いくつ知っていますか？

○カキフライ(18日)

広島でのカキの養殖は、今から約480年前に始まったと言われています。カキの養殖は、日本で初めてのことだったそうです。昔の人たちの知恵と工夫によって、全国で美味しいカキをいただくことができます。今回はフライで登場します。

○がじつあえ(18日)

あなごが入った和え物です。お正月によく食べられていた料理です。

○かす汁(18日)

広島県は、美味しいお米、水に恵まれているので、美味しいお酒が造られます。そのときにできる酒かすを使ったお汁は、体を温めてくれ、寒い季節にぴったりの料理です。

○菜漬けあえ(24日)

広島菜は、京菜を品種改良したもので、漬物だけでなく、鍋物に入れても美味しくいただけます。

○煮ごめ(29日)

小豆やいろいろな野菜をしょうゆやみそで煮た料理です。小豆は厄払いの意味があります。寒い中でも元気に過ごすことができるよう願いを込めて作ります。

～今月の一口メモ～

Q:「給食週間」って何の日？

A:毎年1月24日～30日は、全国学校給食週間です。

明治22年山形県で、お昼ごはんを準備できない子どもたちに、食事を作ったことが給食の始まりです。

戦後、世界の人々から食材を届けていただいたので、給食を再開することができました。

給食週間は、食材を届けていただいたことや、食べられることへの感謝の気持ちを忘れないために設定されました。

給食週間をきっかけに、毎食、感謝の気持ちをもって食事ができるといいですね。



【備蓄カレー】

7日のカレーは、あらかじめ作って保存していたものです。給食センターでは、施設の故障や配送中の事故に備えて、「カレー」を毎年作って備蓄しています。

*平均栄養量は、小学校4年生の食事量に相当する値です。

ホームページアドレス <http://www.akitakata.jp/site/page/kyouiku/kyouikusoumu/151/>