

食*はぐくみ通信 ❤ 特別号⑧

令和3年1月

1月の給食では正月にちなんだ献立が、いくつか登場します。

その中から「正月の行事献立」を紹介します。

【正月の行事献立】

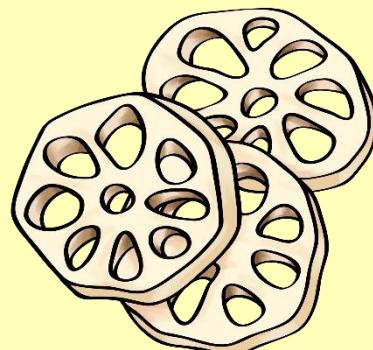
- ・れんこんのちらしずし
- ・牛乳
- ・ぞう煮
- ・ごまめ



【れんこんのちらしずし】

給食のちらしずしは、給食室で調理した具を、教室で盛りつけた白ごはんの上にかけて、各自で混ぜて食べます。

れんこんは「穴が開いている = 先を見通すことができる」、縁起のよい野菜です。おせち料理のお煮しめなどにも使われます。食物繊維やビタミン C を多く含んでいます。



ほか ふたにく
他に、豚肉、かんぴょう、
さんどまめ、^{はい}コーンが入って^{はい}
います。いためた後、料理酒、
砂糖、塩、米酢、うすくち
しょうゆ、粉末こんぶで味つけ
しています。(写真は具の一部)



【ぞう煮】

ふだん きゅうしょく しる
普段の給食のみそ汁とは、
すこちが
だしとみそが少し違います。

いつもは、だしこんぶと
けずりぶし(いわしやさばの
にぼ
ふし)、もしくは煮干しで
だしを取りますが、ぞう煮は、
かお
香りとうまみたっぷりの
つか
かつおぶしを使います。

やく にんぶん
これで約 330 人分です！



みそ汁には、赤みそを白みそよりも多く
使っています。
ぞう煮では、白みその多い(いつもの 3倍
量！)関西風の味つけにしています。

に ぐ
ぞう煮の具には、だいこん、
きんとき
金時にんじん、みつば、
しらたま
おもちのかわりの白玉もち、
けいにく
鶏肉、さといもが入って
います。 (写真は具の一部)



【ごまめ】

むかし ひりょう つか たづく よ
昔、いわしを肥料に使っていたことから「田作り」とも呼ばれ、
ご こくほうじょう こめ こくもつ ゆた みの ねが
「五穀豊穣(米などの穀物が豊かに実ること)」の願いがこめ
られています。

や もの き
焼き物機でかりっと
や さとう
焼き、砂糖、みりん、
こいくちしょうゆで作った
たれをからめます。

カルシウムをたっぷり
ふく にんぶん やく
含んでいます。(1人分で約100mg)



くろまめ に
おせちにちなんで、「黒豆の煮もの」や
と うじょう
「くりきんとん」も登場します。
たの
お楽しみに。

