



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】

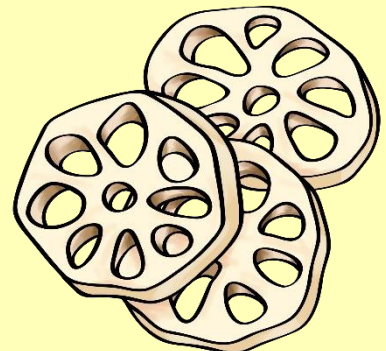
- ・れんこんのちらしずし
- ・牛乳
- ・ぞう煮
- ・ごまめ



【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を多くふくんでいます。



ほかに、豚肉、かんぴょう、
さんどまめ、コーンが入って
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】

普段の給食のみそ汁とは、
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
ぶし)、もしくは煮干しで
だしを取りますが、ぞう煮は、
香りとうまみたっぷりの
かつおぶしを使います。



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。

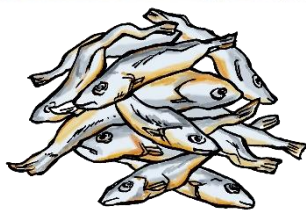
^に ^ぐ
 ぞう煮の具には、だいこん、
^{きんとき}
 金時にんじん、みつば、
^{しらたま}
 おもちのかわりの白玉もち、
^{けいにく} ^{はい}
 鶏肉、さといもが入って
 います。 (写真^{しゃしん}は具^ぐの一部^{いちぶ})



【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}
 「五穀豊穰(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、
^{つく}
 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)

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

