

1月分の給食【1/8(水)~1/31(金)】

# 1月29日(水)

## だいこん

だいこんは、もともとは冬が旬(ふゆ)。  
（たくさんとれておいしい時期）  
でしたが、品種改良(ひんしゅうかいりょう)やハウス栽培(さいばい)などにより、春だいこん、夏だいこん、秋冬だいこんと1年中出回(でまわ)っています。春から夏にかけては、やや辛味が強く、秋から冬にかけては甘みが増してきます。



きょうのこんだて

マカロニグラタン  
だいこんのスープ  
プチトマト  
ごくとうパン  
ぎゅうにゅう

|   |                              |
|---|------------------------------|
| あ | (おもにからだをつくる)                 |
| か | ぎゅうにゅう・ふんまつチーズ・<br>けいにく・ベーコン |

|   |  |
|---|--|
| き | (おもにねつやちからのもとになる)<br>ごくとうパン・マカロニ(ツイスト)・<br>サラダあぶら・バター・こむぎこ・<br>パンこ・じゃがいも |
|---|--|

|   |   |
|---|---|
| み | (おもにからだのちょうしをととのえる)                     |
| ど | たまねぎ・ほうれんそう・だいこん・<br>にんじん・パセリ・しめじ・プチトマト |

### クイズ15 小さいトマトの種類で、ないものはどれでしょう？

①ミニトマト

②チェリートマト

③ピーチトマト

### 一口メモ

○例年1月は、「ほたて貝のグラタン」が登場ですが、今年は、ほたて貝が不漁のため、貝柱の量を確保することが難しく、鶏肉を主材とした「マカロニグラタン」に変更となりました。自然の恵みをいただいているということは、工場で量産されるのとは違い、あるのが当たり前ではないのですね。

○今日の給食に使われている食品を意識して食べましょう。現在、たくさんの加工食品が出回っています。「グラタン」も例外ではなく、冷凍・冷蔵食品として店頭に並んでいます。

○「グラタン」に必要な食材や作り方を知っていると、よりよいものを選ぶ目が養われます。まずは手作りのよさを忘れてはいけませんね。今日の「マカロニグラタン」は手作りです。

給食は、いろいろな食品が使われ、手間暇かけて作られています。

鶏肉  
料理用白ワイン

たまねぎ

ツイストマカロニ  
サラダ油

ほうれん草

サラダ油  
塩  
こしょう(白)  
バター  
小麦粉(薄力)  
牛乳

プチトマト

ベーコン

じゃがいも

だいこん

塩  
こしょう  
うす口しょうゆ  
スープ(缶)

### 産地調べ

ほうれん草

徳島県

だいこん

香川県

パセリ

香川県

じゃがいも

北海道

にんじん

愛知県

プチトマト

熊本県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：③