

給食だより 1月号

檳原市立耳成南小学校

あけましておめでとうございます。新しい1年が始まりました。年末年始はどのように過ごしましたか？

3学期は1年間の「まとめ」の学期です。基本の生活リズムを見直して、規則正しい生活を心がけましょう。

全国学校給食週間



1月24日から30日までは全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割についての理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。

今年のテーマは…

給食室から、飛行機に乗らずに味めぐり。北から南へ、日本各地を味わおう！

～知って、食べて、好きになる。～

魚と野菜を味噌風味で味付けた北海道漁師町の豪快な味。北海道の特産物満載の汁物。

北海道の料理、食材を食べよう

- ちゃんちゃん焼き
- 北の大地汁

炸醬麵を日本風にアレンジされた戦後の工夫から生まれた盛岡の「ソウルフード」です。

岩手県のご当地料理を味わおう

- じゃじゃ麺

奈良県のご当地料理を味わおう

- 吉野汁

奈良県の吉野地方特産の葛でとろみをつけた、真沢山の汁物。上品な味わいが特徴です。



出産後の女性を思い、白味噌で仕立てた、願いがこもった団子汁。

沖縄県のご当地料理を味わおう

- 甘酢団子 (パインアップル入り)
- タマナーチャンプル
- もずくスープ

沖縄のご当地料理は、豚肉や島野菜、豆腐を使い、栄養満点。チャンプルー文化が特徴の料理です。



1月15日(木)・16日(金) 給食実施

「α化米五目ごはん」が担当、備蓄食の新しい安心感、備蓄を「日常の工夫」へ

檳原市危機管理課から備蓄食材として保管していたα化米を無償提供していただきました

1月17日は、1995年に発生した阪神・淡路大震災の日です。給食のα化米五目ごはんは、水を入れるだけで食べられる備蓄食です。ローリングストック法を活用して、非常時に「いつもの味」は、心と体の大きな安心感になります。(※学校給食では、加熱して提供しています。)



奈良県学校給食カレーの日



今年は、奈良県で一斉にカレーを提供します。

1982年(昭和57年)1月22日、全国の小中学校約800万人の児童・生徒に統一メニューとしてカレーライスを提供しました。この出来事にちなみ、「カレーの日」として定められました。

1月21日(水) 檳原市オリジナル

「まほろば万葉カレー」が登場します。



【献立紹介】まほろば万葉カレー

【材料 1人分】

豚肉	…13g
にんにく	…0.3g
土生姜	…0.4g
たまねぎ	…60g
にんじん	…15g
大根	…15g
れんこん	…8g
ごぼう	…8g
大和まな	…10g
水煮大豆	…8g
米粉カレールウ	…15g
ウスターソース	…0.8g
とんかつソース	…0.8g
コンソメ	…0.08g
水	…50g
スライスチーズ	…1枚

〈切り方〉

にんにく・土生姜…みじん切り たまねぎ…うす切り
にんじん・大根・れんこん…いちよう切り
ごぼう…斜め切り 大和まな…ざく切り

〈作り方〉

- 豚肉を炒め、余分な脂を除き、にんにく・土生姜を加えて炒める。
- にんじん、たまねぎを加えて炒める。
- 水を加える。
- 大根、れんこん、ごぼう、水煮大豆を加えて煮る。
- 調味する。
- 大和まなを加える。→盛り付けて、チーズをトッピング！

【材料・香辛料】

純カレー・ローリエ・ガラムマサラ…少々

めぞう！
世界遺産

