

栄養だより

2018年(平成30年)

1月号

貝塚市学校給食会

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。

給食週間とは、毎日食べている給食のことを考え、食べものや給食に関わっている人に感謝をする週間です。

貝塚市では毎年、給食週間にテーマを決めてとりくみをしています。今年のテーマは「日本の郷土料理」です。

日本の郷土料理

1月24日～30日の給食は日本各地の郷土料理がです。

24日(水) 沖縄県

沖縄県の郷土料理の「豆腐のチャンプルー」、「にんじんしりしり」や沖縄県で有名な食品である、黒砂糖を使った「黒砂糖豆」が出ます。



にんじんしりしり

25日(木) 福井県

福井県の郷土料理の「ソースかつ丼」、福井県の有名な食品である打ち豆を使った「打ち豆の煮物」が出ます。



ソースかつ丼



打ち豆

26日(金) 東京都

東京都の郷土料理の「ちゃんこ鍋」が出ます。



ちゃんこ鍋

29日(月) 大阪府・京都府・和歌山県《近畿》

大阪府の郷土料理の「さばのしょうが煮」、京都府の「しば漬け」、和歌山県の有名な食品である高野豆腐を使った「高野豆腐の煮物」が出ます。



さばのしょうが煮

30日(火) 北海道

北海道の郷土料理である「豚丼」、「さんまの松前煮」が出ます。



豚丼

いろいろな地域の味を、味わって食べてくださいね。

感謝して食べましょう

いただきます



私たちの前に食事として出てくるまでには、肉や魚、野菜はみんな生きていました。その命をいただいて、私たちは生きています。「いただきます」は食べものの命をいただきますという、すべての命に対して感謝の気持ちを表す言葉です。

ごちそうさま

私たちの前に食事が出てくるまでには、米や野菜を育ててくれた人、それを店まで運んでくれる人、料理を作ってくれる人など、見えないところで色々な人が関わってくれています。「ごちそうさま」は料理ができるまでに関わってくれた、たくさんの人への感謝の気持ちを表す言葉です。



毎日「ありがとう」の気持ちを込めて
食事のあいさつをしましょう。



今月の献立より



◇鶏肉の甘酢あん【12日(金)】

<1人分の材料>

鶏もも肉	60g
土生姜	0.4g
濃口醤油	1.6g
片栗粉	6g
揚げ油	適量
たまねぎ	40g
にんじん	15g
たけのこ水煮角切り(1cm)	10g
ピーマン	5g
ごま油	0.5g
(A) 砂糖	6g
(A) 濃口醤油	10g
(A) 酢	3g
(A) ケチャップ	2g
(A) 中華スープ	1g
(A) 水	40g
片栗粉	6g

<作り方>

- ① 土生姜はすりおろす。たまねぎは薄切り、にんじん・ピーマンは2cmの角切りにし、にんじんは下ゆでする。
- ② 鶏肉は生姜汁・醤油で下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。
- ③ ごま油を熱し、にんじん・たけのこ・たまねぎ・ピーマンの順に炒め、(A)で味を調える。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけて②にかける。



※材料は、給食1人分の可食量(皮や種などを除いた分量)です。作り方は大量調理の作り方になっています。ご家庭で作られる時は、右の表を参考にしてください。

1月のスプーンの日は、

17日(水)、22日(月)、31日(水)です。

《忘れずにおはしとスプーンを持ってきましょう!》

◇小松菜と卵の炒め物【18日(木)】

<1人分の材料>

卵	40g
小松菜	40g
にんじん	15g
油	0.3g
(A) コンソメ	0.35g
(A) 塩	0.25g
(A) こしょう	0.02g
(A) 濃口醤油	1.2g

<作り方>

- ① 小松菜は3cmに切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ② 油を熱し、野菜を炒め、(A)を加える。
- ③ 卵を入れて仕上げる。



計量カップ・スプーンによる食品の重量表(g)

食品名	計量器	小さじ (5cc)	大さじ (15cc)	カップ (200cc)	
水	酢	酒	5	15	200
醤油	みりん	みそ	6	18	230
砂糖	(上白糖)		3	9	130
食塩		6	18	240	
小麦粉		3	9	110	
片栗粉		3	9	130	
トマトケチャップ		5	15	230	
ウスターソース		6	18	240	
油		4	12	180	