

1月31日の給食

投稿日時：2024/01/31 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・こぎつねごはん・擬製豆腐・ひじきのサラダ・豚汁・ぽんかん】

＜給食メモ＞

今日は「擬製豆腐」です。豆腐をつぶして卵に混ぜて、焼いたり蒸したりする料理です。元々は、卵のような動物性食品を食べることが禁止されていたお坊さんが、豆腐の中にひそかに卵を入れて、分からないように食べていたそうです。カムフラージュして作ったという意味で「擬製（似せて作る）」と名前が付けられたといわれています。

本日の我孫子産食材：米

本日の千葉県産食材：牛乳、にんじん、大根



1月30日の給食

投稿日時：2024/01/30 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・コッペパン・スラッピージョー・ポテトサラダ・アルファベットスープ・ネーブルオレンジ】

＜給食メモ＞

学校給食週間最終日は、海の向こうの国アメリカ。スラッピージョーは、ケチャップなどで味付けしたひき肉をパンに挟んで食べるアメリカの料理です。食べる時に具がこぼれたり、口元が汚れやすいことから「汚れる」「だらしない」という意味の「スラッピー」、そして料理を考えた人が「ジョーさん」だったことからこの名前がついたといわれています。

本日の千葉県産食材：牛乳、にんじん

1月29日の給食

投稿日時：2024/01/29 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・麦ごはん・チキン南蛮・キャベツの即席漬け・八杯汁・スイートスプリング】

＜給食メモ＞

学校給食週間4日目は宮崎県です。チキン南蛮は宮崎県の延岡市でできた料理だといわれています。鶏肉をからっと揚げ、甘酢に漬けてあります。同じく延岡市生まれの「八杯汁」。豆腐ときのこをだし汁で煮て、とろみを付けた料理です。「八杯おかわりするほどおいしい」というのが名前の由来だそうです。

本日の我孫子産食材：米

本日の千葉県産食材：牛乳、にんじん、ほうれん草



1月26日の給食

投稿日時：2024/01/26 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・白樺派のカレーライス・ツナサラダ・白雪大豆】

<給食メモ>

学校給食週間3日目は我孫子市のご当地グルメ、白樺派のカレーです。白樺派のカレーを作るには、いくつかの条件があります。①C&Bというカレー粉を使うこと ②かくしあじにみそを入れること ③国産の肉・地場産の野菜を使うこと です。6年生からのリクエストも多かった白樺派のカレー。たくさん食べてください。

本日の我孫子産食材:米

本日の千葉県産食材:牛乳、にんじん



1月25日の給食

投稿日時：2024/01/25 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・高菜めし・野菜のひこずり・太平燕(タイピーエン)・でこぼん】

<給食メモ>

今日は熊本県の料理です。熊本県の阿蘇市では、高菜がたくさん作られています。阿蘇地方は寒さが厳しく、雪が積もりますが、高菜は寒さに強い野菜なので雪の中で冬を過ごし、春に収穫されます。野菜のひこずりの「ひこずり」とは、熊本の方言で「引きずる」という意味です。炒めるとき、鍋の底を引きずるように見えることからこの名前が付いたといわれています。

本日の我孫子産食材：米

本日の千葉県産食材：牛乳、にんじん



1月24日の給食

投稿日時：2024/01/24 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・セルフおにぎり・鮭の塩焼き・キャベツの塩昆布和え・すいとん・お米といちごのムース】

<給食メモ>

今週は給食にもっと興味をもってもらおうという全国学校給食週間です。今日のテーマは給食の始まりです。明治22年に山形県の忠愛小学校で、おにぎりと焼き魚、漬け物だけの昼食を出したのが始まりと言われています。おにぎりはラップを使って握ってください。鮭を入れたりして、自分の好きなおにぎりを作しましょう。

本日の我孫子産食材：米

本日の千葉県産食材：牛乳、にんじん、だいこん



1月23日の給食

投稿日時：2024/01/23 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・ねぎ塩豚丼・豆腐とザーサイのスープ・きなこ餅】

<給食メモ>

ザーサイは、アブラナ科という種類で、白菜やかぶ、菜の花などと仲間の野菜です。茎を漬け物にして食べるザーサイですが、茎といってもこぶのような形をしています。その茎を塩と酢で漬け込むとできるのが、中国の代表的な漬け物「ザーサイ」です。始めて食べる人もいるかと思います。スープに入っているので、探してみてください。

本日の我孫子産食材：米、にんじん、ねぎ、小松菜

本日の千葉県産食材：牛乳



1月22日の給食

投稿日時：2024/01/22 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・ココア揚げパン・ほたてと鮭のシチュー・大根サラダ・みかん】

<給食メモ>

シチューという料理が生まれたのは、16世紀後半から17世紀前半のフランスだとされています。シチューという呼び方は英語で、フランス語ではラグーと呼ばれます。野菜や肉を煮込んだだけの料理は古くからありましたが、ルーを使った料理が考え出されてからは、ラグーがフランス料理の定番になったようです。

本日の我孫子産食材：米粉

本日の千葉県産食材：牛乳、にんじん



1月19日の給食

投稿日時：2024/01/19 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・麦ごはん・レバーのオーロラソース和え・春雨スープ・夢オレンジ】

<給食メモ>

干し椎茸は、日本では昔から体によい食べ物としてよく食べられていました。中国の古い医学の本には、椎茸は風邪を治したり、多くの病気に効くと書いてあるそうです。椎茸は、干すことで「グアニル酸」というまみの素が増えて、よりおいしくなります。好き嫌いせずに、残さず食べましょう。

本日の我孫子産食材：米

本日の千葉県産食材：牛乳、にんじん、ほうれん草



1月18日の給食

投稿日時：2024/01/18 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・茶飯・おでん・えのきと小松菜のお浸し・カシューナッツ・型抜きレアチーズ】

<給食メモ>

日本で生まれたおでんは、煮物料理の1つです。だし汁に味を付けて、色々な種類の材料を入れて長い時間煮込みます。今日は煮干し出汁を使って、12種類の食材を煮込みました。味付けや中に入れる具材は全国各地、各家庭によっても様々です。みなさんの家のおでんには何が入っていますか？ 後で教えてください。

本日の我孫子産食材：米

本日の千葉県産食材：牛乳、にんじん、小松菜



1月17日の給食

投稿日時：2024/01/17 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・スパゲティ ポンゴレ・小松菜とエリンギのソテー・米粉の手作りりんごケーキ】

<給食メモ>

今日のスパゲティはボンゴレです。「ボンゴレ」とは、二枚貝を意味するイタリア語です。今日はあさをたっぷり入れました。あさは鉄やビタミン B12 といった栄養をたくさん含んでいて、貧血を防いでくれる働きがあります。苦手な人もいますが、しっかり食べて元気な体を作りましょう。

本日の我孫子産食材：米粉

本日の千葉県産食材：牛乳、にんじん、小松菜



1月16日の給食

投稿日時：2024/01/16 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・にんじんの炊き込みごはん・ししゃものごま焼き・千草和え・だいこんのすまし汁・バナナ】

<給食メモ>

日本の料理には千草焼き・千草揚げ・千草蒸しなど「千草」という名前のつく料理がたくさんあります。「千草」とは「いろいろな具をたくさん取り合わせた」という意味です。また、「青いもの」という意味もあるそうです。今日はキャベツ・にんじん・もやし・たくあんを混ぜて和え物にしました。

本日の我孫子産食材: 米

本日の千葉県産食材: 牛乳、鶏肉、にんじん、小松菜



1月15日の給食

投稿日時：2024/01/15 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・さつまいもとおこわ・七福炒り鶏・なめこのみそ汁・小魚アーモンド・ヨーグルト】

<給食メモ>

1月1日の元旦を「大正月」と呼ぶのに対して、1月15日を「小正月」といいます。小正月には縁起のいい食べ物を食べる習慣があります。その食べ物の1つが「小豆」です。小豆は昔から魔よけの力があると信じられていきました。そこで、小正月の朝に「小豆粥」を食べるようになったそうです。給食では小豆を使っておこわを炊きました。

本日の我孫子産食材：米

本日の千葉県産食材：牛乳、にんじん、さつまいも



1月12日の給食

投稿日時：2024/01/12 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・麦ごはん・さばの竜田揚げ・白菜のごまキムチ和え・じゃがいものみそ汁・はるか】

<給食メモ>

今日の和え物には韓国の漬け物「キムチ」が入っています。白菜やニラ、にんじんなどの野菜を唐辛子や魚介類のエキスと一緒に漬け込んで作られています。唐辛子にはカプサイシンという成分が入っているので、食欲が出たり体を温める働きがあります。今日のように寒い日にはぴったりです。

本日の我孫子産食材：米

本日の千葉県産食材：牛乳、ほうれん草、にんじん



1月11日の給食

投稿日時：2024/01/11 [abiko1](#) カテゴリ:

【牛乳・七草雑炊・松風焼き・紅白なます・白玉ぜんざい】

<給食メモ>

今日から3学期の給食がスタートします。11日の今日は、「鏡開き」ということで、餅の入ったぜんざいを出しました。鏡開きは、正月に飾っていた鏡餅を小さくしてお雑煮やお汁粉にして食べる日です。縁起の悪い「切る」や「割る」という、切腹を連想させる表現を避けて、餅を「開く」というそうです。餅が詰まらないようにゆっくり食べましょう。

本日の我孫子産食材:米

本日の千葉県産食材:牛乳、かぶ、にんじん、鶏肉

