21日 月曜日

徳佐リンゴゼリー

大根とちくわのごまいため

ごはん 豆腐のカレー

豆腐のカレー煮について

今日は、豆腐たっぷりのカレー煮です。一番多くは入っているのは、やはり豆腐です。豆腐は県産の「さちゆたか」という品種の大豆からできています。畑の肉といわれるほど、お肉とおなじくらいにたんぱく質を多くふくみます。カレー煮には、豆腐のほかに、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きくらげなどなど野菜がたっぷり入っています。カレー味にしたべやすくしています。しっかりと食べて体の中からあたたまりましょう。

22日 火曜日

チキンチキンれんこん

いちご

ごはん のりのすまし汁

チキンチキンれんこんについて

今日は、ちきんちきんれんこんです。給食でつかう鶏肉は、山口県産のものをいつも使っています。県産どりのもも肉と岩国れんこんを油であげて、甘辛いたれでからめています。れんこんは、ビタミンCを多くふくみ、かぜの予防によい食品ですので、今の時期にたくさん食べてほしい食材です。もりもりたべましょう。

23日 水曜日

みかん

小パン

りんごジャム

野菜の卵とじ

ちゃんこうどん

ちゃんこうどんについて

ちゃんこ料理は、すもう部屋で力士(ちゃんこ)が作る手料理の1つです。ちゃんこ鍋が有名です。野菜や肉、魚などを煮込んだ料理です。しっかり煮込むので食中毒の心配がないことと、力士たちが鍋を囲んで食べるので連帯感が生まれることで、ちゃんこ鍋は食べられてきました。しかし、ちゃんこ鍋に入れない食材があります。それは、豚肉や牛肉などの4本足の動物です。よつんばいを意味し、すもうでは、負けになるため、縁起のよくないものとして4つ足の動物がいれないといわれます。今日は鍋ではなく、うどんをいれたちゃんこ料理です。

24日 木曜日

さけのしおやきにびたし

ごはん すいとん

学校給食記念週間

1月24日から30日は学校給食週間です。日ごろ何気なくいただいている給食をふりかえる1週間です。食べ物の大切さや、給食が多くの方に支えられていることなど、給食についていろいろ考えてみましょう。今日は、給食がはじまったことろの献立を再現しています。当時は汁の具もなく、鮭はもっと小さくおからかったそうです。もちろん牛乳もありませんでした。今では、日本も豊かになり、たべものがたくさんありますが、苦手だからといって残したり、好きなものばかり食べたりと偏った食べ方をして病気になる人も増えています。この機会に自分の食生活についてもふりかえってみましょう。

25日 金曜日

小野茶ムース

岩国れんこん

コロッケ

ひじきごはん

みそ汁

小野茶ムースについて

宇部市の小野は、お茶の産地としてゆめいです。小野地区には、西日本最大級の茶畑があり、5月になると茶摘みがはじまります。小野地区でとれるお茶は「やぶきた」という品種です。甘味があり、ふんわりした香が特徴です。お茶の葉はお菓子やゼリー、そうめんなどに加工されています。小野茶ムースのその名前のおおりの、小野茶のはいったムースです。おいしくいただきます。