

ひづけ 日付	ふつうしょく はいぜんず 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
1月5日(月)		冬季休業
1月6日(火)		冬季休業
1月7日(水)	<p>さんがっき きゅうしょく 三学期の給食には、 そつきょうがくねんしょう ちゅう こう 卒業学年（小6・中3・高3）の みなさんからのリクエストを取り入れた きゅうしょく とうじょう 「リクエスト給食」が登場します。 たの お楽しみに！</p>	冬季休業
1月8日(木)		<p>しぎょうしき 始業式</p>
1月9日(金)		<p>あ きょう 明けましておめでとうございます。今日から三学期の給食が始まります。</p> <p>きょう さん が っ き 三学期も引き続き、安心、安全でおいしい給食を提供してまいります。よろしくお願ひします。</p> <p>がつ き う し ょ く も ち ひ よ う 1月の給食目標は、「日本の食事を知ろう」です。</p> <p>がつ き う し ょ く に ほ ん ぎ ょ う し ょ く む か し が く こ う き ゅ う し ょ く 1月の給食では、日本の行事食や昔の学校給食のメニューなど、いろいろな料理を紹介します。お楽しみに♪</p> <p>ま ー ぼ ー ど う ふ 「麻婆豆腐」は、A中3-3、3-4からのリクエストです。</p>



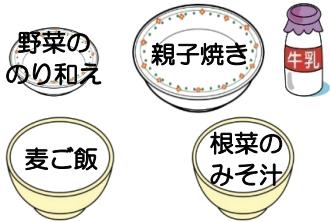
# ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく 府中けやきの森学園の学校給食

ひづけ 日付	ふつうしょく はいせんす 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
1月12日(月)		せいじん ひ 成人の日
1月13日(火)	<p>きょう 今日のおすすめは、「さばのみそ煮」です。      さばのみそ煮に使っている白みそは、「米みそ」の一一種で、大豆に米麹を加えて発酵させて作られ、甘みとうま味のバランスが良いことが特徴です。      みその種類はこの他に、大豆に麦麹を加えて作る「麦みそ」、大豆のみを主原料とする「豆みそ」があります。      「さばのみそ煮」はB小6-1からのリクエストです。</p>	
1月14日(水)	<p>きょう 今日のおすすめは、「大根としらすのサラダ」です。      大根は、冬に旬を迎え、甘みが強く、みずみずしくなります。      大根は地中海が原産ですが、日本でも様々な品種が栽培され、現在代表的なものだけでも200種類もあるとされています。世界一大きい大根は桜島大根で、その重さはなんと20～30kg、世界一長い大根は守口大根で、その長さは1mほどにもなるそうです。</p>	
1月15日(木)	<p>がつ にち 1月15日は「小正月」です。「小正月」とは、主に1月15日、または14日から16日までの三日間の行事です。      旧暦の1月15日は立春の後の初めての満月であったことから、旧暦ではこの日を正月としており、その名残から元日を「大正月」、1月15日を「小正月」と呼ぶようになりました。      小正月には、邪氣や厄を払うと言われている「小豆」を入れたおかゆを食べて無病息災を祈ります。      また、今日はお正月料理の「松風焼き」、「紅白なます」も提供します.</p>	
1月16日(金)	<p>きょう 今日のおすすめは、「けんちんうどん」です。      けんちんうどんに入っている里芋は、大きな親芋を囲むように子芋、孫芋と育っていくことから、子孫繁栄の象徴とされ、縁起がいい食べ物として古くから親しまれてきました。      「けんちんうどん」は、B高3-4、「抹茶プリン」はA小6-2、6-3からのリクエストです。</p>	

❖ ❖

ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく  
府中けやきの森学園の学校給食 ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖ ❖

❖ ❖

ひづけ 日付	ふつうしょくはいせんま 普通食 配膳図	まいしょくひとくち 給食一口メモ
1月19日(月)		<p>きょう 今日のおすすめは、「すき焼き風煮」です。</p> <p>すき焼きの作り方は、鍋に醤油、みりん、だしなどで作った「割下」というたれで具を煮る作り方と、鍋で肉を焼き、肉に味をつけてから野菜を加え、野菜の水分で具を煮る作り方の2通りの作り方があります。</p> <p>はじめから「煮る」作り方は関東、最初に肉を「焼く」作り方は関西でよく食べられているそうです。</p> <p>今日は、B高3-1のリクエストの「すき焼き」を給食風にアレンジして「すき焼き風煮」として提供します。</p>
1月20日(火)		<p>きょう 今日のおすすめは「揚げごぼうそぼろご飯」です。</p> <p>ごぼうの旬は4~6月と11~2月の2回あります。4~6月が旬のごぼうは、「新ごぼう」と言い、軟らかい食感が特徴です。11~2月が旬のごぼうは、豊かな香りとしっかりとした歯ごたえが特徴です。</p> <p>「揚げごぼうそぼろご飯」は、B中3-2、B高3-4からのリクエストです。</p>
1月21日(水)		<p>きょう 今日のおすすめは「ミートソーススパゲティ」です。</p> <p>ほんこう 本校の給食で大人気のミートソーススパゲティのミートソースは、生姜、にんにく、セロリーなどの香味野菜と肉をしづかり炒め、トマト缶、トマトピューレ、ケチャップなどの調味料を加えて酸味を飛ばしながらよく煮込んで作ります。</p> <p>「ミートソーススパゲティ」は、A小6-4、6-5、B小6-1、B高3-2、3-3、3-6、3-7からのリクエスト、「フルーツヨーグルト」は、B小6-1、B高3-5からのリクエストです。</p>
1月22日(木)		<p>きょう 今日のおすすめは、「根菜のみぞ汁」です。</p> <p>根菜類とは、根や茎の部分を食べる野菜のことです、</p> <p>今日のみぞ汁には大根、にんじん、ごぼうが入っています。</p> <p>この他にも、かぶやれんこん、たけのこも根菜類にあたります。</p> 
1月23日(金)		<p>きょう 今日のおすすめは、「あじのごまだれかけ」です。</p> <p>ごまは、「白ごま」「黒ごま」「金ごま」の3種類に分けられます。</p> <p>今日の給食で使用している「白ごま」は、含まれている油分が多く、比較的甘みが強いことが特徴です。</p> <p>今日は白ごまをすりつぶした「すりごま」を使います。ごまの香りを感じながら食べてみてください。</p> <p>「肉じゃが」は、B小6-1からのリクエストです。</p> 

ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく  
府中けやきの森学園の学校給食

ひづけ 日付	ふつうしょくはいせんま 普通食 配膳図	まいしょくひとくち 給食一口メモ
1月24日(土)		<p>がつ にち がつ にち せんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 1月24日から1月30日は、「全国学校給食週間」です。</p> <p>がっここうきゅうしょく めいじ わん やまとたけん しりつちゅうあいしょうがっこ ます こども しゃくじ ていきょう はじ 学校給食は、明治22年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子供たちへ食事を提供したことが始まりとされています。</p> <p>しょにち きょう そつきょううがくねん きゅうしょくていきょう 初日の今日は、卒業学年のリクエスト給食を提供します。「ハヤシライス」はB高3-3、</p> <p>てつこつ ちゅう こう ちゅう 「鉄骨サラダ」はA中3-3、3-4、B高3-5、3-6、「パインゼリー」はB中3-2からのリクエストです。</p>
1月27日(火)		<p>きょう きゅうしょく がっここうきゅうしょく はじ めいじ わんごろ きゅうしょく こんだて 今日の給食は、学校給食が始まった明治22年頃の給食をイメージした献立です。</p> <p>こころ きゅうしょく や さかな つけもの さんしな い この頃の給食は、おにぎり、焼き魚、漬物の三品だったと言われています。</p> <p>めいじ わん はし きゅうしょく たいしよう わん こども えいようじょうたいかいぜん ほうほう 明治22年に始まった給食は、大正12年には、子供たちの栄養状態を改善するための方法として</p> <p>くに しょうれい かくち ひろ しおや こう 国から奨励され、各地へ広がりました。</p> <p>「さばの塩焼き」はB高3-6からのリクエストです。</p>
1月28日(水)		<p>がっここうきゅうしょく せんそう しょくりょうほそくいちど ちゅうし 学校給食は、戦争による食糧不足で一度は中止にせざるを得なくなってしましましたが、</p> <p>せんご こども えいようじょうたい あっか しんぱい こえ たか しょうわ ねん がつ にち 戦後、子供たちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21年12月24日にLARA</p> <p>(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受けて、昭和22年1月に再開されました。</p> <p>きょう きゅうしょく しょうわ ねんごろ きゅうしょく こんだて 今日の給食は、昭和25年頃の給食をイメージした献立です。</p> <p>こころ きゅうしょく きゅうしょく こむぎこ つか かんせんきゅうしょく はじ この頃は、アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン、ミルク、おかずの完全給食が始まりました。</p>
1月29日(木)		<p>きょう こんだて とうきょうよと きょうどりょうり とい 今日の献立には、東京都の郷土料理を取り入れました。</p> <p>ふかわいめい え ど じたい けんさい とうきょうこうとうく ふかわいき 「深川飯」は、江戸時代、現在の東京江東区にあたる深川地域で、あさりが多く獲れたことから、</p> <p>りょうし りょう あいま た りょうり はじ 漁師が漁の合間に食べる料理として始まりました。</p> <p>じる すもう べ や りきし た なべ きゅうしょくふう りょうり 「ちゃんこ汁」は、相撲部屋で力士が食べる「ちゃんこ鍋」を給食風にアレンジした料理です。</p> <p>こまつな あ つか こまつな とうきょうと さいばい はじ やさい また、「小松菜のごま和え」に使っている「小松菜」は東京都で栽培が始まった野菜です。</p>
1月30日(金)		<p>きょう きゅうしょく ちゅうごく りょうり しょくかい 今日の給食では、中国の料理を紹介します。</p> <p>ゆーりんちー あ とりにく はい あます りょうり 「油淋鶏」は、揚げた鶏肉にねぎの入った甘酸っぱいソースをかけた料理です。</p> <p>ゆーりんちー りん かんじ そそ いみ 油淋鶏の「淋」という漢字には「注ぐ」や「かける」という意味があり、</p> <p>とりにく あぶら かんじ そそ いみ 鶏肉に油をかけながら調理することを意味しています。</p> <p>ゆーりんちー しょう こう 「油淋鶏」は、A小6-1、B高3-3からのリクエストです。</p>

全  
国  
学  
校  
給  
食  
週  
間