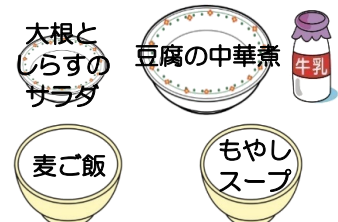


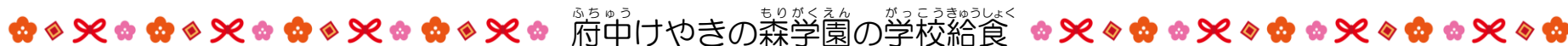


府中けやきの森学園の学校給食

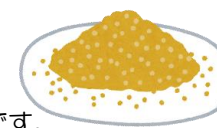
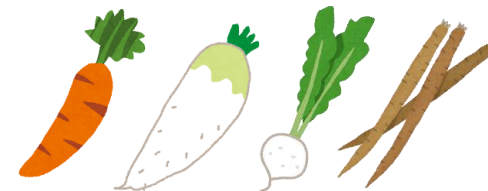
ひつけ 日付	ふつうしょく はいげんず 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
1月5日(月)	冬季休業	
1月6日(火)	冬季休業	
1月7日(水)	冬季休業	
1月8日(木)	<div data-bbox="421 614 900 981" data-label="Text"> <p>さんがつき きゅうしょく 三学期の給食には、 そつぎょうがくねんしょう ちゅう こう 卒業学年（小6・中3・高3）の みなさんからのリクエストを取り入れた 「リクエスト給食」が登場します。 たの お楽しみに！</p> </div> <div data-bbox="481 981 817 1204" data-label="Image"> </div>	
1月9日(金)	<div data-bbox="369 1244 705 1460" data-label="Image"> </div>	<div data-bbox="728 1244 1803 1460" data-label="Text"> <p>あ 明けましておめでとうございます。きょう さんがつき きゅうしょくはじ 今日から三学期の給食が始まります。 さんがつき ひ つつ あんしん あんぜん 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。よろしくねが います。 1月の給食目標は、「日本の食事を知ろう」です。 がつ きゅうしょく にほん きょうじしょく むかし がっこうきゅうしょく 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♪ 「麻婆豆腐」は、A中3ー3、3ー4からのリクエストです。</p> </div> <div data-bbox="1825 1260 2094 1372" data-label="Image"> </div>

ひつけ 日付	ふつうしょく はいげんず 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。</p> <p>さばのみそ煮に使っている白みそは、「米みそ」の一種で、大豆に米麴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。</p> <p>みその種類はこの他に、大豆に麦麴を加えて作る「麦みそ」、大豆のみを主原料とする「豆みそ」があります。</p> <p>「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。</p> <p>大根は、冬に旬を迎え、甘みが強く、みずみずしくなります。</p> <p>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種類もあると言われています。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>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。</p> <p>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。</p> <p>小正月には、邪気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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>「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> 



府中けやきの森学園の学校給食

ひつけ 日付	ふつうしょく はいげんす 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主に二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、初めに肉を「焼く」作り方は関西でよく食べられているそうです。</p> <p>きょう今日は、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>ほんご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つかり炒め、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、「根菜のみそ汁」です。</p> <p>こんさいこん根菜類とは、根や茎の部分を食べる野菜のことで、今日のみそ汁には大根、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」の主に3種類に分けられます。</p> <p>きょう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>きょう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>



ひつけ 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24日(土)		<p>1月24日から1月30日は、「全国学校給食週間」です。</p> <p>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>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、「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>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>この頃の給食は、おにぎり、焼き魚、漬物の三品だったといわれています。</p> <p>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>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いましたが、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（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>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>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>「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、あさが多く獲れたことから、漁師が漁の合間に食べる料理として始まりました。</p> <p>「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>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>今日の給食では、中国の料理を紹介します。</p> <p>「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>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、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>「油淋鶏」は、A小6-1、B高3-3からのリクエストです。</p> 