

ランチタイム

薬師寺小学校
給食だより



がっこうきゅうしょくしゅうかん 学校給食週間

1月24日から28日まで学校給食週間です。学校給食週間は、学校給食の目的や役割について考え、理解や関心を深める週間です。給食週間では、クイズウォークラリーや冬休みに募集した給食かるたでかるた大会を行い、給食では日本味めぐり給食が登場し、日本各地の郷土料理や特産物を使用した料理が登場します。なかなか、旅行に行けないので、その県に行ったような気持ちで食べてみてはいかがでしょうか。



ランチタイムでは、給食に登場する県と給食に出る料理の紹介をします。

1日目

1月24日(月) **埼玉県**

【埼玉県は去年大河ドラマにもなった渋沢栄一の出身地です。2024年から発行される一万円札の顔にも選ばれていますね。埼玉県は東京都に近く、多くの住宅地や商業施設がありますが、県の北部や東部は田んぼや畑が多く、農産物も豊かです。】

こんだて かてめし ゼリーフライ

ねぎと里いものみそ汁 牛乳

【かてめし】かてめしの「かて」には、かさを増すという意味があります。昔は米が貴重で、ごはんの量を増やすために、野菜などの具材を混ぜて作ったのが始まりです。

【ゼリーフライ】おからとじゃがいもを混ぜて揚げた物です。「小判型」をしていることから「銭フライ」と呼ばれ、それがなまって「ゼリーフライ」となったそうです。

【ねぎと里いものみそ汁】埼玉県は里いもの生産量が全国で1位、ねぎは2位の食材です。

2日目

1月25日(火) **福島県**

【福島県では、きゅうりやブロッコリー、トマトが多く作られています。また、桃やりんご、さくらんぼの生産が多く「くだもの王国」とも言われています。】

こんだて クリームボックス キャベツときゅうりのサラダ

ミートボールの野菜のトマト煮 牛乳

【クリームボックス】郡山市のご当地パンです。牛乳と練乳、生クリームから作られています。お店では食パンにミルクィなクリームがたっぷりのっています。郡山市の小中学校では、給食にも登場し、子どもの頃から食べているので思い出の味でもあるそうです。

3日目

1月26日(水) **富山県**

【山に囲まれ、日本海の富山湾に面している富山県は、自然豊かで、海の幸も山の幸も両方味わえます。】

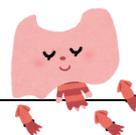
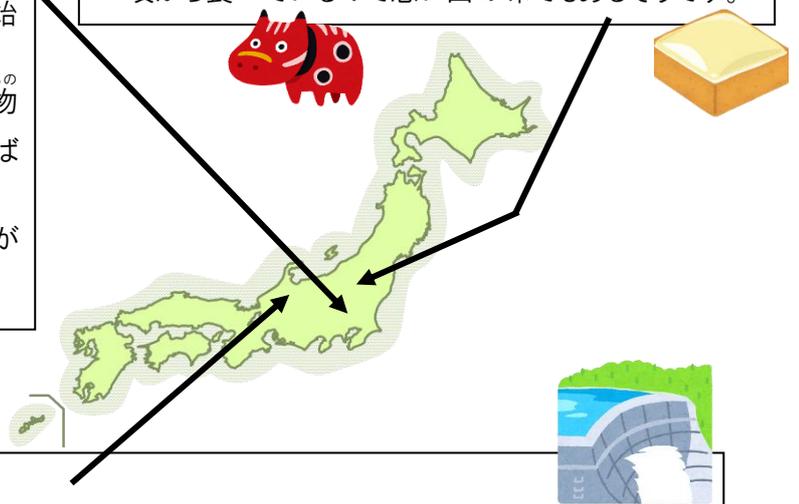
こんだて ごはん よごし ぶりの照り焼き キャベツのとろろ昆布和え いとこ煮 牛乳

【よごし】野菜を細かく切り、みそで味付けした郷土料理です。ごはんとの相性は抜群です。

【ぶりの照り焼き】富山湾は寒ぶりが有名です。富山湾では、ぶりの養殖は行われず、水揚げされるのは天然のぶりだそうです。

【とろろ昆布】富山県は昆布の消費量が全国でトップクラス。コンビニのおにぎりに、のりではなく、とろろ昆布で包んだおにぎりも売られています。

【いとこ煮】いとこ煮はあずきが入っているのが特徴です。



よっかめ
4日目

1月27日(木) 岩手県

【全国で2番目に広い県です。光輝く中尊寺金色堂を含む平泉は、世界遺産に選ばれています。】

こんだて じゃじゃ麺 わかめ入りかきたまスープ

りんごゼリー 牛乳

【じゃじゃ麺】肉みそときゅうりがのったうどんのような麺に、肉みそを絡めて食べます。満州(現在の中国)から戻った人が現地のジャージャー麺をもとに考えられたそうです。じゃじゃ麺を食べた後は、お皿に卵を割ってゆで汁と肉みそを入れた「チータンタン」というスープでしめます。

【わかめ】岩手県のリアス式の海岸でとれるわかめは、生産量が日本一で、肉厚で弾力のあるわかめが特徴です。

いつかめ
5日目

1月28日(金) 鹿児島県

【鹿児島県は九州の一番南側に位置し、屋久島や種子島、奄美などの小さな島が多くあり、暖かい気候に恵まれています。】

こんだて 鶏飯 さつまあげとごぼうのきんぴら さつまいもタルト 牛乳

【鶏飯】鶏飯は奄美の島々の郷土料理で、ごはんの上に鶏肉などの具材や錦糸卵をのせ、鶏のスープをかけていただくお茶漬けのような一品です。

【さつまあげとごぼうのきんぴら】さつまあげは魚や魚介のすりみを油で揚げた物です。昔、鹿児島県は「薩摩」と呼ばれていました。そんな薩摩から日本中に広がったので「さつまあげ」という名前になりました。

【さつまいものタルト】さつまいもは、薩摩からきたおいもということで「さつまいも」という名前がつけました。水はけの良い火山灰を含んだ土地が、さつまいも栽培に適して鹿児島県は、生産量が日本一です。

きゅうしょく しょうかい
給食メニュー紹介

給食で人気の「ココア揚げパン・きなこ揚げパン」のレシピを紹介します！
作り方

材料(4人分)

コッペパン・・・4本
揚げ油

【ココア揚げパン】(4人分)

ミルクココア・・・大さじ2(40g)
グラニュー糖・・・小さじ2(8g)

【きなこ揚げパン】(4人分)

きなこ・・・大さじ5(35g)
砂糖・・・大さじ4(36g)

- ① ミルクココアとグラニュー糖、きなこ砂糖を塊がないように混ぜ合わせます。
- ② 鍋に油を入れ、200℃まで温めます。(温度200℃の目安は、さいばしを一度ぬらしてしっかりと水分を拭き取ってから油の中に入れると、はし全体から泡が勢いよく出ます。)
- ③ コッペパンを油の中に入れ20秒数えます。ひっくりかえして20秒です。ポイントは、「高温の油で時間は短く」です。周りはカリッと中はふわっとします。
- ④ 熱いうちに粉をまぶします。まぶし方のコツは、コッペパンの上より下の部分にしっかりと粉をつけるようにすると、食べたときにパンと粉のバランスがよくなります。

