

きゅうしょくだより

1月

名古屋市立上社小学校

あ 明けておめでとうございます。ことし げん き す 今年も元気に過ごせるように、はやね はやお 早寝早起きをして、あさ 朝ごはんをしっかりと食べましょう。

***** 1月のこんだてから *****

☆ ^{かみやししょうどくべつ}【上社小特別こんだて】… いちご 22日(水)

☆ ^{とくべつ}【特別こんだて】^{がっこうきゅうしょくしゅうかん}学校給食週間 … 24日(金)

ごはん・^{ぎゅうにゅう}牛乳・^{ごもくに}五目煮・^{しる}みそ汁・にんじんいよかんゼリー



1月24日から30日までは、^{がっこうきゅうしょく}学校給食が始まったことを記念する「^{きねん}全国^{ぜんこくがっこうきゅうしょく}学校給食週間」です。名古屋市では、^{しょうわ}昭和7年から給食が始まりました。

☆ 「^{みなとく}みんなで食べる! ^{なごやさん}なごや産」の日

31日(金) ごはんは ^{みなとく}港区・^{なかがわく}中川区・^{もりやまく}守山区でとれた米を使用します。

ふのすまし汁には、^{なかがわく}中川区でとれた ^{すいこう}水耕ねぎを使用します。



☆ ^{ふるさと}ふるさとこんだて ～^{ふるさと}ふるさと名古屋(愛知)の^{たもの}食べ物を^し知ろう～

14日(火) ^{にこ}みそ煮込みうどん…うどんを ^{まめ}豆みそで味付けした汁で煮込んだものです。

20日(月) ^{あいちけん}れんこんのかきまし…^{きょうどりょうり}愛知県の郷土料理です。「かきまし」とは、まぜごはんのことで、^{まわ}かき回して^た食べることから「かきまし」と言われています。

1月の給食のめあて「^{にほん}日本の^{しよくぶんか}食文化について知ろう」

^{にほんじん}日本人の^{でんとうてき}伝統的な^{しよくぶんか}食文化を「^{わしよく}和食」といいます。^{わしよく}和食は、ごはんを^{ちゅうしん}中心とし、^{しゅん}旬の^{しよくざい}食材を取り入れた^い献立で、^{むかし}昔から^う受け継がれてきました。今月は、^{こんげつ}伝統的な^{でんとうてき}食べ物を使^たった^{わしよく}和食の^{こんだて}献立が^{とうじょう}いろいろ登場します。



作ってみましょう! きゅうしょくこんだて

いいどい **31日(金)実施**

おうちの^{かた}方と
いっしょに読
みましょう。

材料〔中学年児童4人分〕	作 り 方
鶏肉・・・100g	① こんにゃくはひと口大に切り、ゆでる。
しょうが・・・2g	② にんじんはいちょう切りにする。
砂糖・・・小さじ1	③ れんこんはいちょう切りにし、ゆでる。
しょうゆ・・・小さじ1	④ しいたけはぬるま湯でもどし、細切りにする。
サラダ油・・・小さじ1/2	⑤ 鶏肉はひと口大に切り、おろしたしょうが・砂糖・しょうゆをあわせた中に20分くらいつけ、油でしっかりとめ取り出す。
ちくわ・・・40g	⑥ ちくわは小口切りにする。
生揚げ・・・60g	⑦ 生揚げはひと口大に切り、ゆで油ぬきする。
こんにゃく・・・80g	⑧ 油を熱し、にんじん・しいたけ・れんこん・こんにゃくの順にいため、水を加え煮る。
にんじん・・・1/4本	⑨ やわらかくなりはじめたら生揚げ・ちくわ・砂糖・しょうゆを入れ煮る。
れんこん・・・1/3節	⑩ 最後に⑤を加えひと煮立ちさせる。
干しいたけ・・・1枚	
サラダ油・・・小さじ1	
砂糖・・・大さじ1と1/3	
しょうゆ・・・大さじ1弱	
(水)・・・カップ1/4	

