

# きゅうしょくだより

# 1月

名古屋市立

小学校

あ 明けておめでとうございます。今年も規則正しい食生活を心掛けて、  
げんきよく過ごしましょう。



\*\*\*\*\* 1月のこんだてから \*\*\*\*\*

☆【特別こんだて】学校給食週間 … 24日(水)

ごはん・牛乳・五目煮・みそ汁・みかん



1月24日から30日は、戦争などの影響で中断されていた学校給食が再開したことを記念する全国学校給食週間です。学校給食への理解を深め、関心を高めることを目的に設定されました。五目煮は、昭和20年代に名古屋市の学校給食で実施されていたこんだてです。

☆「みんなで食べる! なごや産」の日

10日(水) ごはんは港区・中川区でとれた米を使用します。すまし汁には中川区でとれた水耕ねぎを使用します。



☆ふるさとこんだて ~ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう~

22日(月) さばのみそ煮…愛知県の特産物の豆みそを使った郷土料理です。

31日(水) 名古屋風手巻き…天むすをイメージしたこんだてです。



☆あいちの伝統野菜 卵とじめん(越津ねぎ) … 23日(火)

越津ねぎは、愛知県津島市越津町で栽培が始まったねぎで、甘味があります。

1月の給食のめあて「日本の食文化について知ろう」

ぞう煮は、正月によく食べられる習慣があります。もちの形、汁の味付け、具材など、地域によっていろいろな種類があることが特徴です。

こんだてから 学校給食、作ってみましょう! きゅうしょくだより

白玉ぞう煮 15日(月)実施

おうちの方と 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 にんじん・だいこんはいちょう切りにする。
油揚げ・・・20g	② ごぼうはさがきにし水にさらす。
白玉もち・・・16個	③ ほうれんそうは2cmくらいに切りゆで、流水でさまし水切りする。
にんじん・・・1/3本	④ 油揚げは細切りにしゆで油抜きする。
だいこん・・・1/10本	⑤ むろけずりは水(400~440ml)につけ、あくを取りながら15分くらい煮立て取り出す。
ごぼう・・・1/8本	⑥ ⑤の中に鶏肉・ごぼう・にんじん・だいこんを入れ煮る。
ほうれんそう・・・1/4袋	⑦ 沸騰したらあくを取り、やわらかくなりはじめたら塩・みりん・しょうゆ・油揚げ・白玉もちを入れ煮る。
塩・・・小さじ1/3	⑧ 煮立ったらほうれんそうを加えひと煮立ちさせる。
しょうゆ・・・大さじ1と1/4	
みりん・・・小さじ2/3	
むろけずり・・・4g	
水・・・400~440ml	

※ 小幡小オリジナルメニュー 1月17日(水) 赤じそ粉