

ランチタイム1月



菊水共同調理場 源

新年あけましておめでとうございます。

今年度も、残すところあと3か月となりました。

今年も引き続き、安全・安心・おいしい給食を提供していきたいと思えます。

どうぞよろしくお願ひいたします。

1月はお正月をはじめ、様々な行事があります。日本の伝統的な文化に触れてみましょう。



今年(へび)年!

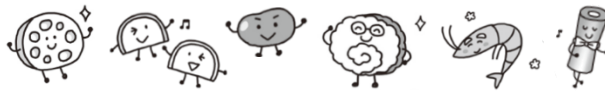
へびは、食べるときに獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。



1年の初めの月である1月は、その年を健康に過ごすための願ひが込められた、いろいろな行事が行われます。

1月のいろいろな食文化

◆おせち料理◆



お正月の行事食の一つにおせち料理があります。節目を祝うものとして、縁起物や願ひが込められた食材を使って作ります。例えば、黒豆はまめ(健康)に過ごせるように…、田作りは豊作に恵まれるように…などがあります。

◆七草がゆ◆ 1月7日

春の七草(せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)が入った「七草がゆ」を食べ、その年の豊作と健康を願ひます。年末年始のごちそうで疲れた胃を休めるためにも良いとされています。

◆鏡開き◆ 1月11日

神様にお供えしたおもちを下げ、手や木槌などで割って食べることで、1年の無病息災を願ひます。おもちはお雑煮やお汁粉などにして食べます。



12月の給食から… 南関揚げ丼

<材料>(4人分・かつこ内は目安量)

- ごはん…4人分
- 鶏肉…80g[小間切れ肉]
- 南関揚げ…40g[食べやすく切る]
- 卵…3個[溶いておく]
- にんじん…75g(1/2本)[短冊切り]
- 玉ねぎ…200g(1玉)[薄切り]
- 干しいたけ…3g[薄切り]
- ねぎ…25g(1/4本)[小口切り]



- ★うすくちしょうゆ…大さじ1と1/2
- ★こいくちしょうゆ…小さじ1
- ★みりん…小さじ1
- 料理酒…小さじ1
- 塩…小さじ1/6
- 片栗粉…大さじ1と2/3
- 炒め油…適量
- かつお出し…適量

お隣南関町の特産品「南関揚げ」を使った丼ぶりです。南関揚げが出しを吸っておいしいですよ^^

<作り方>

- ① 油で鶏肉を酒と一緒に炒め、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、塩の順に入れて炒める。
- ② かぶるくらいのおしを入れ、煮立ったら、南関揚げも入れて煮る。
- ③ 食材が煮えたら★で調味する。水で溶いた片栗粉を加え、とろみがついたら卵・ねぎを入れて仕上げ。ごはんにかけて完成!