

給食通信

12月9日（月曜日）今日の献立は、

『チキンカレーライス ごまドレサラダ

牛乳 みかん』です。



今日は、人気メニューの一つ、チキンカレーライスです。先月のカレーの日の放送では、香辛料について紹介しました。今月はカレーが生まれた国、インドの食生活について紹介します。インドは日本の約9倍の面積を持つ国で、約13億人の人々が生活をしていて、民族の数も多いです。そのため、食文化も東西南北、地域によって違いがあります。北の地域では、小麦粉を使った主食であるチャパティというパンの仲間が多く食べられています。一方、南の地域では、米が多く食べられていることが特徴です。また、西の地域では野菜料理が多く食べられています。そして東の地域は、特に魚料理が多く、インドの中でもバラエティに富んだ料理があります。東西南北、色々な食文化がありますが、どの地域でも香辛料を活用していることが共通で、飲み物やデザートにも使われています。カレーにも欠かせない香辛料です。少し辛さがありますが、味わいながら食べてくださいね。

給食通信

12月10日（火曜日）今日の献立は、

『長ねぎのペペロンチーノ ポークビーンズ

牛乳 チーズマフィン』です。



今日は、流山市産の長ねぎと青ねぎを使ったペペロンチーノです。ペペロンチーノとは、イタリア語で「唐辛子」という意味で、その名の通り、唐辛子を使った少しピリッとした辛味があるパスタ料理です。また、たっぷりのにんにくとオリーブオイルを使うことも、ペペロンチーノの特徴です。今日は、八木中学校と東部中学校の間にある、流山高等学園の農業コースの生徒さんが作った長ねぎを使いました。11月に続き、12月の給食でも地域でとれた野菜をたくさん使います。流山市産の新鮮な野菜の味を味わって食べましょう。

給食通信

12月11日（水曜日）今日の献立は、

『ご飯 いなだの照り焼き 豚肉と野菜の味噌炒め

きりたんぽ 牛乳』です。



今日は主菜の魚と、汁物について紹介します。

甘じょっぱい味付けにした魚は「いなだ」です。いなだは、ぶりの若い頃の名前のことで、一般的に「ぶり」は体長が80cmから90cmに対して、「いなだ」は40cmから60cmほどの大きさです。ぶりのように、成長段階によって、呼び名が変わる魚のことを「出世魚（しゅっせうお）」といいます。ちなみに、「いなだ」という名前は、主に関東地方で呼ばれています。魚はたんぱく質を豊富に含み、体をつくるもととなります。また、風邪の予防にも大切なので、しっかりと摂取しましょう。

汁物は秋田の郷土料理、きりたんぽです。きりたんぽの語源は、「短穂槍」から付けられていると言われています。「短穂槍」とは、「短い」「穂」のついた「槍」のことで、きりたんぽが、この形が似ていたためといわれています。きりたんぽのもちもちした食感と、だし味が染みた野菜を味わいましょう。

給食通信

12月12日（木曜日）今日の献立は、

『きなこ揚げパン ペンネマカロニのミートソース煮

さつまいものサラダ 牛乳』です。



今日は、東部地区の小中学校の給食委員会が考えた地産地消メニューの一つ、「さつまいもサラダ」です。さつまいもは、元々メキシコを中心とする熱帯アメリカで生まれました。日本には、西暦1600年頃に、中国から現在の沖縄県へ、その後現在の鹿児島県である「薩摩」に伝わり、そこからさつまいもと呼ばれるようになりました。千葉県でのさつまいもの栽培は江戸時代から行われています。飢饉を救うために八代将軍の徳川吉宗が命じて、青木昆陽という人が現在の千葉市幕張で、さつまいもの栽培を始めました。それから千葉県ではさつまいも作りが広まっていき、現在では全国で第2位の生産量を誇ります。

今日のサラダはさつまいも、ひよこ豆、人参、コーンなどを混ぜ合わせ、玉ねぎ入りのさっぱりとしたドレッシングで和えました。さつまいもの甘みを味わいながら食べましょう。

給食通信

12月13日（金曜日）今日の献立は、

『ご飯 ホキの香味ソースかけ れんこんのきんぴら
北海汁 牛乳』です。



今日の主菜は、ホキという白身の魚です。ホキはオーストラリアやニュージーランド、アルゼンチン、チリの近くの海でとれていて、フィッシュバーガーのフライの原材料の魚でもあります。日本には昭和40年頃から輸入されるようになりました。味はさっぱりとしていて、クセが少ないことが特徴です。今日はにんにく、しょうが、長ねぎを使った、甘酸っぱい味付けのソースをかけています。

汁物の北海汁は、たっぷりの野菜をだし汁で煮て、少し甘味のある白味噌で味付けしました。北海道の冬の鍋物をイメージして、じゃがいもやコーン、仕上げにバターを加えています。コクのある風味を味わってみましょう。