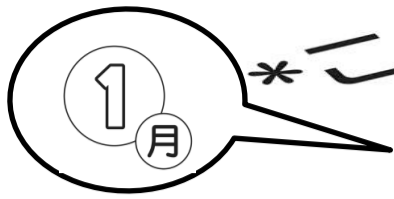


平成23年度



大宮第三小学校

日	主食	こんだて	血や肉・骨になる たべもの	体の調子を整える たべもの	力や熱になる たべもの
三学期始業式					
10日(火)	麦ごはん	ハヤシライス ポパイサラダ パンナコッタ オレンジソースかけ	ぶた肉 ハム	たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれん草 マッシュルーム キャベツ みかん	ごはん 粉チーズ マヨネーズ
11日(水)		とり肉の照り焼き たくあんの和風和え 沢煮椀	とり肉 とうふ	にんじん はくさい しょうが 水菜 ごぼう しいたけ 大根 ねぎ	ごはん はるさめ
12日(木)		豆腐とえびのチリソース 切り干し大根のサラダ 大学いも	えび ちくわ ぶた肉 とうふ ちりめんじゃこ	たけのこ たまねぎ 切り干し大根 ぶなしめじ にんにく しょうが ねぎ グリーンピース キャベツ にんじん	ごはん さつまいも ごま
13日(金)		小豆ごはん さわらの竜田揚げ 紅白なます 白玉雑煮	さわら とうふ かまぼこ	しょうが 大根 金時にんじん ねぎ	ごはん 白玉こ あずき さといも
16日(月)		いりごきごはん ツナ入りおひたし かきたま汁 ぼんかん	とり肉 かまぼこ 油あげ わかめ たまご とうふ	にんじん はくさい こまつな しょうが ぼんかん	ごはん 糸こんにゃく ごま
17日(火)		串かつ ゆで野菜 五目スープ	ぶた肉 とり肉 たまご	キャベツ にんじん はくさい たまねぎ 根深ねぎ きくらげ	ごはん
18日(水)		いかと里芋の煮物 ほうれん草のごま和え かす汁	ぶた肉 とうふ 油あげ するめいか	しょうが ほうれん草 しゅんぎく だいこん はくさい にんじん ねぎ	ごはん さといも 白ごま
19日(木)		マーボー大根 春雨の酢の物 大豆とじゃこのスナック	ぶたミンチ ハム 大豆 わかめ	大根 しょうが にんにく たまねぎ しいたけ ねぎ きゃべつ にんじん	ごはん はるさめ ごま
4・5・6年生スキー教室 天候・雪の状況によっては、2月2日(木)に延期になります。中止の場合は給食を食べます。					
20日(金)		キャロットライス 冬野菜のクリームシチュー 水菜とりんごのサラダ	とり肉 ハム	にんじん かぶ はくさい たまねぎ ブロッコリー キャベツ ぶなしめじ 水菜 りんご	ごはん バター 粉チーズ
23(月)～27(金)は「全国学校給食週間」にちなんで、日本各地の郷土料理をこんだてにとりいれます。					
23日(月)		ぶた肉のしょうが焼き 野菜のごまみそ和え ひつまみく岩手>	とり肉 ぶた肉	しょうが もやし ほうれん草 にんじん 大根 ねぎ しいたけ	ごはん じゃがいも ごま
24日(月)		つばすの春雨あんかけ 磯香和え 呉汁<群馬>	つばす のり 大豆 豆乳	グリーンピース しいたけ 大根 たけのこ にんじん ごぼう ねぎ しょうが キャベツ こまつな	ごはん はるさめ こんにゃく さといも
25日(水)		まつぶた寿司<京都・丹後> すまし汁 ヨーグルトゼリー	さば缶 かまぼこ たまご とうふ ヨーグルト	しいたけ にんじん たまねぎ かんぴょう さやいんげん 紅しょうが えのきたけ ねぎ	ごはん
26日(木)		すごもり卵 かぶの甘酢漬け がめ煮<福岡>	たまご ひじき とり肉 厚あげ	にんじん かぶ ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん	ごはん こんにゃく
27日(金)	麦ごはん	ジュシー<沖縄> 揚げ鶏と大根の甘酢和え わかめと卵のスープ	ぶた肉 油あげ わかめ とり肉 たまご	にんじん しいたけ えのきたけ しょうが 大根 水菜 パイン たまねぎ ねぎ	ごはん
30日(月)		わかめごはん ごぼうサラダ カレーうどん みかん	わかめ ハム とり肉	ごぼう にんじん ほうれん草 ねぎ たまねぎ みかん	ごはん うどん ごま マヨネーズ
31日(火)		いかのかりん揚げ キャベツと卵のおひたし 大根のみそ汁	するめいか たまご 油あげ	しょうが キャベツ こまつな にんじん ねぎ 大根 たまねぎ ぶなしめじ	ごはん

郷土料理を食べよう

郷土料理は地域の産業や文化から生まれた料理です。電車も自動車もなかった時代は、自分たちで栽培した農作物や住んでいる地域で手に入る食材だけを使って料理していました。その土地で得られる食材に感謝し、よりおいしく食べようと工夫していくうちに、日本全国で多様な郷土料理が生まれました。

岩手県「ひつまみ」

旬の野菜などを使った温かい汁の中に、小麦粉と水をこねた生地をひきちぎって入れた料理です。名前の由来は、岩手県の方言で「ひきちぎる」を「ひつまむ」と言うことにあります。岩手県北部は、寒さが厳しくなかなかに米が収穫できないため、小麦粉を使った食文化が発展しました。

群馬県「呉汁」

ゆで大豆をすりつぶしたものをいれたみそ汁です。大豆をすりつぶしたものを「呉」と呼びます。「呉」が入った汁なので「呉汁」という名前です。大豆のおいしさを味わい、栄養をまるごといただくことが出来る料理です。

京都府「まつぶたずし」

丹後地方に伝わる独特の「すし」です。春・秋の祭りや、祝いの席に欠かせない、ハレの日の食事です。「さば缶詰」を使った甘い「おぼろ」が特徴ですが、昔は焼きさばを使っていました。丹後の人は、子どもからお年寄りまで、よく食べられた料理です。

福岡県「がめ煮」

「筑前煮」という名前がよく知られた料理ですが、福岡の人は「がめ煮」と呼びます。鶏肉や野菜などを炒め煮にした料理です。いろんな食材を使うので、「寄せ集める」を意味する「がめぐりこむ」と言う博多の方言が、名前の由来になっています。

沖縄県「ジュシー」

沖縄の言葉で「炊きこみご飯」のことを「ジュシー」と呼びます。沖縄料理に欠かせない食材である「豚肉」と「昆布」が入ることが特徴の料理です。沖縄が日本一の「長寿」県と言われる秘密は、こういった沖縄独自の食生活にあると言われています。

