

# 給食ひとくちメモ(1/24~26)

<p><b>24</b> <b>(月)</b></p>	<p><b>献立名: しこくまいごはん きゅうにゅう さばのしょうがに なるさわないため ほくとしさんだいずのみそしる バナナむしケーキ</b></p> <hr/> <p>きょう しゅうかん がっこうきゅうしょくしゅうかん きゅうしょくしゅうかんちゅう 今日から1週間、「学校給食週間」がはじまります。給食週間中 の給食には、やまなしけん きょうどしょく ちいき た ちゅうしん い の給食には、山梨県の郷土食や地域の食べものを中心にとり入れ ます。ふるさとの味を、あじ さいはっけん 再発見してみましよう。 きょう ほくとしさん しこくまい つか しこくまい ほくとしさん 今日は北杜市産の「紫黒米」を使った紫黒米ごはん、北杜市産 の「大豆」と「とうにゅう」をつか する やまなしけんなるさわむら でんとう の「大豆」と「豆乳」を使ったみそ汁、さらに、山梨県鳴沢村の伝統 野菜「なるさわな」をつか なるさわな どうじょう ちいき た 野菜「鳴沢菜」を使った鳴沢菜のための登場です。地域の食べもの あじ を味わっていただきますましよう。</p>
<p><b>25</b> <b>(火)</b></p>	<p><b>献立名: あけのきんときパン きゅうにゅう こうしゅうワインビーフコロッケ ペンネのカレーサラダ クラムチャウダー くだもの(ぼんかん)</b></p> <hr/> <p>きゅうしょくしゅうかん ふつかめ きょう ちいき た ほくとしさん 給食週間2日目の今日の地域の食べものは、北杜市産の「にんじ ん」と、パンにはいっている「あけの金時」と、やまなしけんさん こうしゅう 山梨県産の「甲州ワ インビーフ」をつか こうしゅう を使ったコロッケです。甲州ワインビーフは、やまなしけん のとくさんぶつ 特産物です。この牛肉は、きゅうにく た あるエサを食べることで、とてもやわ らかくあま あじ つぎ 甘みのある味になるそうです。このエサとは次のうちどれで しょう? ①ワイン ② ぶどうの「実」 ③ ワインを作るとき にでる「ぶどうのしぼりかす」 かんが 考えてください。 こた 答えは・・・③のワインをつく です。ぶどうのかわ たね ふく せいぶん きゅうにく み 皮や種などに含まれる成分により、牛肉のうま味が ひきだ だ あま にく 引き出され、やわらかく甘いお肉になるそうです。</p>
<p><b>26</b> <b>(水)</b></p>	<p><b>献立名: おおつかにんじんごはん きゅうにゅう ごもくあつやきたまご はくさいのおひたし おつけだんごじる ふじさんゼリー</b></p> <hr/> <p>きゅうしょくしゅうかんみっかめ きょう きょうどしょく 給食週間3日目の今日は、2つの郷土食をとりいれました。 やまなしけんいちかわみさとちょうおおつか ちく とくさんぶつ おおつか 山梨県市川三郷町大塚地区の特産物、「大塚にんじん」をつか 「おおつか 大塚にんじんごはん」とやまなしけんおおつきし きょうどりょうり 山梨県大月市の郷土料理「おつけだんご じる 汁」です。おおつか 大塚にんじんは、なが 80cmにもなるなが 長いにんじんで す。おつけだんごはおおつきし のうか た 大月市の農家で食べられてきたきょうどりょうり 郷土料理です。 デザートにはやまなしけん 山梨県らしい「ふじさんゼリー」をつけました。</p>

# 給食ひとくちメモ(1/27~31)

ほくとみなみがっこうきゅうしょく  
北杜南学校給食センター

<p><b>27</b> <b>(木)</b></p>	<p><b>献立名: こめこパン ぎゅうにゅう えびシュウマイ しょうゆラーメン</b> <b>あけのきりほしだいこんのバンバンジーサラダ くだもの(りんご)</b></p> <hr/> <p>きゅうしょくしゅうかんよっかめ きょう ほくとしさん た 給食週間4日目の今日は、北杜市産の食べものをたくさんとり 入れたメニューです。「切り干し大根」「にんじん」「こまつな」 「ねぎ」が北杜市産です。「切り干し大根」は北杜市明野町産のだ いこんから作られたものです。大根を細く切って干すと、切り干し 大根ができます。太陽に当てて干すことによって、栄養が増えて、 生の大根よりカルシウム、ビタミンB1、ビタミンB2、鉄分が多 くなります。これらの栄養は、毎日の食事で不足しがちなので、残 さず食べるようにしましょう。</p>
<p><b>28</b> <b>(金)</b></p>	<p><b>献立名: ふじざくらポークカレー ぎゅうにゅう キャベツソテー</b> <b>フルーツヨーグルト</b></p> <hr/> <p>きゅうしょくしゅうかんさいしゅうび きょう やまなしけんさん つが 給食週間最終日の今日は、山梨県産の「ふじざくらポーク」を使 ったカレーです。ふじざくらポークは、山梨県が販売するブランド 豚肉です。山梨県と姉妹県であるアイオワ州からおくられた「アイ オワ豚」を品種改良したもので、甘みがあるのが特徴です。ふじざ くらポークは、とんかつなど、肉そのものの味を楽しむ料理にもお すすめの豚肉だそうです。</p>