





月	火	水	木	金
		8日 八宝湯 肉団子 今日の八宝湯に入っているはくさいは、鍋の材料として定番の野菜です。しかし、日本での歴史は意外に浅く、全国に広まったのは大正から昭和にかけてのことです。1年中出回っていますが、旬は冬で、冬の寒さにたえて育ったはくさいは、甘みが増しておいしくなります。	9日 こっくり八丁味噌肉じゃが あじのカレー風味フライ 今日の「こっくり八丁みそ肉じゃが」は南部中学校の生徒が考えた献立です。濃厚なコクが特徴の八丁みそを使うことで味わい深い肉じゃがに仕上がっています。肉じゃがに使用される肉は西日本では牛肉、東日本では豚肉を使うことが多いようです。今日の給食では、豚肉を使っています。	10日 キャロットポタージュ 揚げハンバーグデミグラスソース 今日の揚げハンバーグには、デミグラスソースをかけてあります。デミグラスソースは、洋食の基本的なソースのひとつで、フランスが発祥です。肉や野菜などの材料をじっくり煮込み、半分ほどの量に煮詰めて作ります。フランス料理には、さまざまな種類のソースがありますが、その中でも作るのに手間と時間がかかるソースです。
	13日 成人の日 	14日 けんちん汁 さけのおろしだれ さけは川で生まれ、海まで行って大きく育ち、産卵のために再び生まれた川に戻ります。日本人にとっては古くからなじみのある魚で、縄文時代には大規模な漁が行われていたとされています。また、当時は食料としてだけでなく、皮が服や靴などの材料として活用されることもあったそうです。	15日 茶わん蒸しスープ 豆腐のごまみそだれ 豆腐は、今では普通に食べられるようになりましたが、江戸時代初期の農民は特別な日にしか食べることができませんでした。豆腐が普段の食卓に並ぶようになったのは、江戸時代中ごろからです。現在は、いろいろな食品を自由に食べることができますが、そうでなかった時代もあります。好き嫌いをせず感謝していただきます。	16日 しょうゆラーメン 鶏肉のから揚げ しょうゆは、日本を代表する調味料のひとつです。現在では、世界中で使われるようになりました。外国に輸出されるようになったのは意外に古く、江戸時代のことです。長崎から中国本土や東南アジア、オランダまで船で運ばれました。ヨーロッパへ渡ったしょうゆは、貴重品として高値で取引されていました。
20日 呉汁 ひじきのいため煮 ひじきは、日本人になじみの深い海菜です。カルシウムなどのミネラルが豊富なため、昔から貴重な栄養源になっていました。徳川三代将軍家光の時代に書かれた料理書には、「ひじきを煮たり和えたりして使う」と記されており、今と同じような食べ方をしていたことがわかります。	21日 牛丼 ミンチカツ 今日の牛丼には、練り製品のかまぼこが入っています。練り製品は、白身魚をすりつぶして塩などを加え、形を整えてから蒸したり焼いたりして作られるもので、さまざまな形のものがあります。富山県では、鯛や鶴など、縁起物をかたどった細工かまぼこを、お祝い事で配る風習があります。	22日 たらちりなべ てりどり ちりなべは、主に白身魚の切り身を野菜や豆腐などいっしょに煮た料理で、淡泊な味わいが特徴です。今日はたらを使った、たらちりなべです。たらは、漢字で魚へんに雪と書き、寒い季節によくとれる魚です。ちなみに、「たら」と「ちりなべ」という言葉は、どちらも俳句で冬の季語とされています。	23日 B・Bカレー フルーツのミルクゼリー和え 今日のB・Bカレーには蒸し大豆が入っています。大豆は「畑の肉」と言われるほど栄養豊富な食べ物です。今日のようにそのままの形で食べるだけでなく、加工され姿を変えて、毎日のように食卓にのぼります。給食では、愛知県産の「フクユタカ」という品種の大豆が使われています。	24日 ひきずり 一宮の厚焼き卵 今日は「一宮を食べる学校給食の日」です。一宮の厚焼き卵に使用している卵は、一宮市千秋町浮野でとれた卵です。一宮市では卵の他にも、なす、ねぎ、だいこんなどの野菜が多く作られています。一宮市のある愛知県は、野菜の生産がさかんですが、残念ながら摂取量は他の県に比べて少なくなっています。
27日 豚汁 めばるの塩焼き めばるは、目が大きく飛び出しそうな見た目から名づけられました。地方によっては、「めばり」「めばち」などさまざまな名前前で呼ばれています。関東や東海では、春先によくとれるため「春告魚」とも呼ばれます。白身で身がしまり、淡泊な味わいの魚です。今日は塩焼きでいただきます。	28日 みそおでん キャベツ入りつくね 今日のみそおでんにはだいこんが入っています。一宮市はだいこんの栽培がさかんです。伊吹おろしと呼ばれる冬の冷たい風を利用して昔から切干しだいこんも作られてきました。みなさんの家の周りにもだいこん畑があるのではないのでしょうか。自分の住む地域で他にどんなものを作られているのか、興味を持って調べてみましょう。	29日 シーフードリゾット ポーピカタ 一宮市とイタリアのトレヴィーゾ市は2005年の愛・地球博をきっかけに交流が始まり2013年1月30日に友好都市になりました。今日は、友好都市提携記念の献立です。リゾットはイタリアを代表する米料理のひとつです。イタリア北部では米の栽培がさかんで、米を使った料理が作られています。	30日 五目きしめん 海鮮かきあげ 今日の五目きしめんには何種類の具が入っていると思いますか？正解は、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、はくさい、にんじん、干しいたけ、長ねぎの7種類です。実は「五目」というのは、5種類という意味ではなく「いろいろなもの」という意味もあります。きしめんをたくさん具材の入ったつゆで味わって食べてください。	31日 鶏団子汁 さばのみそ煮 さばは「さばの生き腐れ」と言われるように、鮮度が落ちやすい魚です。そのため、冷蔵庫がなかった時代は、さばを塩でしめて保存性を高めて内陸部まで運び、さば寿司などを作ったそうです。福井県の若狭湾から京都へさばなどを運び、文化交流の道ともなった街道を、現在は「さば街道」と呼んでいます。

この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。