

1月 おすすめメニュー

給食の献立の中から、おすすめメニュー・食材を紹介します。

〈1月11日の献立〉

- ・ごはん
- ・ぶりの照り焼き
- ・紅白なます
- ・白玉雑煮



1月11日の給食には、「白玉雑煮」が登場しました。雑煮の歴史は古く、平安時代から食べられていたと言われています。日本の正月に欠かせない料理です。雑煮は様々な具を煮合わせたことから「煮雑（にませ）」が語源になっています。各地域によって、その土地に見合った具、中部地方をさかいに東は角餅、西は丸餅、しょうゆ味やみそ味などさまざまな雑煮があります。

給食レシピ紹介

【白玉雑煮】



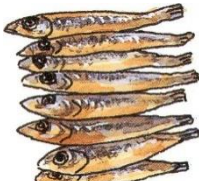
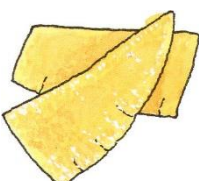
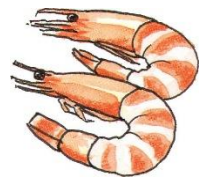
〈材料（4人分）〉… 作りやすい量

冷凍白玉	8個程度（約80g）	干しいたけ	1/2個（3g）
鶏もも肉	60g	だしかつお	7g
かまぼこ	薄切り8枚程度（約20g）	だし昆布	5g
さといも	中2個（約80g）	うすくちしょうゆ	大さじ1/2（約9g）
ほうれん草	1株（約40g）	こいくちしょうゆ	小さじ1/2（約3g）
にんじん	中1/5本（約30g）	酒	小さじ1（約5g）
青ねぎ	3本（約8g）	塩	ひとつまみ

〈作り方〉

- ① かつおと昆布でだしをとる。
- ② 鶏もも肉をこま切れ、にんじん・さといもをいちょう切り、ほうれん草を2cm、干しいたけを戻して薄切り、かまぼこを薄切り、青ねぎを小口切りにする。
- ③ 鶏もも肉、酒、野菜、冷凍白玉の順に入れ、火を通す。
- ④ 火が通ったら、しょうゆ、塩で味を整える。

★おせち料理の由来★

田作り…豊作祈願 	数の子…子孫繁栄 	えび…健康長寿 
---	---	--

などがあります♪