



給食だより 1月

H24. 1月 山古志小中学校

日	曜	よていこんだて			体を作る あかの食品	エネルギーになる きいろの食品	体の調子を整える みどりの食品	小エネルギー 中エネルギー
6	金	こめこめん クリームソース	牛乳	ポパイサラダ りんご	いか エビ ベーコン	こめこめん	ほうれんそう しめじ たまねぎ もやし	— 894
9	月	成人の日						
10	火	ごはん	牛乳	とりにくのごまみそだれ のりすあえ ななくさじる	とりにく ツナ あぶらあげ	ごはん かたくりこ	ほうれんそう こまつな みつば もやし ねぎ	656 817
11	水	コッペパン	牛乳	あずき&マーガリン ひじきのマリネ クラムチャウダー	あずき あさり ハム ひじき	パン ジャがいも	たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり もやし	663 851
12	木	ごはん	牛乳	さばのみそに うめおかかあえ のっぺいじる	さば とりにく とうふ	ごはん さといも	かぶ キャベツ ごぼう きゅうり さやいんげん	626 780
13	金	キムチラーメン	牛乳	てづくりはるまき ほんかん きりほしだいこんサラダ	ぶたにく ハム	ゆでちゅうかめん はるまきのかわ	にら ほうれんそう もやし ねぎ はくさい	657 842
16	月	くろまいごはん	牛乳	おおぐちれんこんバーグ こまつみどりのおひたし さけかすじる	たまご さけ とうふ ぶたにく	くろまい ごはん パンこ ジャがいも	こまつな れんこん たまねぎ もやし だいこん はくさい	667 830
17	火	ごはん	牛乳	にぎすのフライ そうめんじる ごもくきんぴら	にぎす とうふ ぶたにく	ごはん そうめん こんにゃく	ピーマン ごぼう きくらげ えのき	652 812
18	水	ヤーコンカレー	牛乳	きのこほうれんそうのサラダ てづくりぶどうゼリー	ぶたにく ハム	ごはん ヤーコン ジャがいも	ほうれんそう たまねぎ えのき エリンギ	683 849
19	木	ごはん	牛乳	くるまふのあげに たくあんあえ はなびじる	とりにく	ごはん さといも	みずな キャベツ きゅうり しいたけ	567 737
20	金	ジャンボ あぶらあげめん	牛乳	アスパラなのカレーびたし キウイフルーツ	とりにく なると ハム	こめこめん	ほうれんそう なばな もやし たまねぎ	647 835
23	月	ピピンバ	牛乳	はるさめスープ フルーツゼリー	ぶたにく たまご	ごはん はるさめ	ほうれんそう にら ねぎ キャベツ	670 823
24	火	セルフおにぎり	牛乳	わかめのツナあえ みそおでん	うずらたまご はんぺん のり	ごはん さといも	キャベツ きゅうり だいこん にんじん	605 755
25	水	あげパン	牛乳	オムレツ フレンチサラダ ミネストローネ	たまご ベーコン	こめこパン マカロニ	たまねぎ きゅうり セロリー にんじん	673 858
26	木	ごはん	牛乳	まつかぜやき スキーじる こまつなのごまネース	とりにく たまご ひじき	ごはん パンこ マヨネース	こまつな ねぎ たまねぎ キャベツ ごぼう	687 854
27	金	小学校は阪之上小訪問、中学校はスキー教室のため、昼食は現地で行われます。						
30	月	ごはん	牛乳	ちくさやき にな すきやきじる	たまご あぶらあげ	ごはん しらたき	たいな ほうれんそう ねぎ はくさい	632 788
31	火	てづくり かきあげどん	牛乳	はくさいおひたし なめこじる	だいす たまご エビ とうふ	ごはん さつまいも	たまねぎ はくさい ねぎ もやし キャベツ	649 808

<基準値(小学3・4年) > エネルギー…660kcal たんぱくしつ…20g

<基準値(中学生) > エネルギー…850kcal たんぱくしつ…28g

◇献立は都合により、変更することがあります。

◇16日～20日は学校給食週間です。

今年の給食週間は合併前の旧長岡市外の特産物を使った献立です。

今月の食に関する指導の目標

◎食文化について知ろう

- ・郷土料理と行事食 ・世界の料理
- ・伝統食(日本型)の食事を受け継ぐ

●●● 地産地消 ○●○

今月使用予定の県内産野菜は、

☆ かぶ(新潟西・巻) ☆ 里芋(長岡)

☆ エ/キ(塩沢・十日町) です。

明けましておめでとうございます

今年も元気で過ごせるように、心新たにおいしい給食作りに励みます。どうぞよろしくお祈りします。

給食室一同



長岡 おいしい味がいっぱい



給食週間特別号 平成24年1月
「長岡 味めぐり」資料

コシヒカリ

開発に携わった新潟県と福井県の古称、越の国(こしのくに)にちなんで、「越の国に光輝く米」という願いが名前に込められています。粘り・つや・香りがよく、全国的に人気のある米です。市内の学校給食で食べているごはんは、特別栽培米コシヒカリです。



古代米

私たちの祖先が栽培していた赤米や黒米など、古代の稲の特徴を持つ米を総称して古代米と呼びます。黒米の色素は、ブルーベリーにも含まれる「アントシアニン系」のもので、目によいと言われています。越路地域では、黒米栽培に力を入れて取り組んでいます。



赤米



黒米

そうめん

小麦粉を原料とした麺の一つです。市内にはいくつかの製麺所があります。暑い夏に冷たくして食べる人が多いですが、今回は温かい「そうめん汁」としていただきます。



酒かす

長岡市はおいしいお米と水に恵まれ、長岡・越路・栃尾・和島・三島地域の酒蔵でお酒がたくさん作られています。酒かすは、お酒を作る時にできるもので、お汁や漬物など様々な料理に使われます。



車麩

小麦粉からとり出したグルテンを棒に巻きつけ、焼いて作ります。昔の荷車の車輪に似ていることから、車麩という名前がつけました。「車麩の揚げ煮」は、給食で人気のある一品です。



ぎんなん

殻を割って炒り、塩をふって食べたり、茶碗蒸しなどに入れて食べる人が多い「ぎんなん」。小国地域では、イチヨウの木の植樹を行い、町の活性化を目指しました。ぎんなんアイスクリームなど、色々な食べ物が考え出されています。



れんこん

沼田の中で育ち、秋から冬の寒い時期に泥の中から掘り出します。中之島地域の大口れんこんは、真っ白な切り口とサクサクとした歯ざわりが特徴です。れんこんには約10個の穴があり、先が見通せることから、縁起がよいといわれます。



ニギス

新潟県内の多くの漁港で水揚げされ、寺泊漁港でもとれます。身がやわらかく甘みのある魚です。塩焼きや、揚げたりして食べます。「すり身」にして揚げたり、つみれ団子汁にして食べることもあります。



小松菜

東京の小松川で栽培されていたことから「小松菜」と呼ばれるようになりました。一年中栽培されていますが、本来冬野菜です。中之島地域の小松菜は、「こまつみどり」というブランド名がついています。



アスパラ菜

食べるとアスパラガスに似た味わいがすることから、この名前がついたアブラナ科の野菜です。別名を「オータムポエム」といいます。おひたし、和え物、炒め物などにして、いただきます。



ジャンボ油揚げ

栃尾といえば「ジャンボ油揚げ」。その歴史は古く、およそ300年も前の江戸時代にさかのぼります。長さ20センチ、幅6センチ、厚さ3センチと、通常の油揚げと比較すると約3倍もの大きさ。外側はカリッ・中をふっくらと揚げるために、低温・高温の2度揚げをします。



長岡味めぐり 給食週間こんだて

- 16日(月) 越路・中之島・和島
○黒米ごはん○牛乳○大口れんこんバーグ○小松みどりのおひたし○酒かす汁
- 17日(火) 寺泊・三島・与板
○ごはん○牛乳○ニギスのフライ○五目きんぴら○そうめん汁
- 18日(水) 川口・山古志
○ヤーコンカレー○牛乳○きのこほうれん草のサラダ○手作りぶどうゼリー
- 19日(木) 長岡・小国
○ごはん○牛乳○車麩の揚げ煮○たくあん和え○大花火汁
- 20日(金) 栃尾
○ジャンボ油揚げめん○牛乳○アスパラ菜のカレーお浸し○キウイフルーツ



ヤーコン

見た目はさつまいも、食感は梨のような野菜です。中越地震で被災した山古志地域の人々が、一時帰宅をした際、ヤーコン畑では花が咲き、力強く成長したヤーコンが出来ていたことから、「野魂」という当て字をして親しまれています。



きのこ

食物せんいが多く含まれているきのこ。川口地域は、きのこ類の生産に力を入れています。えのきたけは、甘い香りとシャキシャキとした歯切れの良さが特徴です。鍋物や和え物にして、きのこのうま味と歯ごたえを味わいます。

