

【献立名】 麦ごはん 牛乳 みそにこみおでん

ツナとキャベツのからしごまあえ えびと大豆のからあげ



【ひとロメモ】

おでんの由来について知ろう

(食事と文化)

おでんは、野菜やねりものを「だし」で煮た鍋料理の一つです。寒い冬になるとおいしいですね。

このおでんは、もともとこんにゃくを煮て味噌をつけて食べる料理、「田楽」の「でん」にていねいに「お」をつけて呼んだものが「おでん」になったといわれています。地方によって中に入れる具材や味付けも少しずつ違います。

香川県では、だしで煮たものに特製の味噌をつけて食べるスタイルが主流でうどん屋さんでもよく見かけますね。

給食では、その味を味噌煮込みにして再現しています。おでんで体も心も温まりましょう。

平成 29 年 12 月 11 日 (月) 第二学校給食センター

【献立名】

麦ご飯 牛乳 すき焼き風煮 切り干し大根とツナのあえもの
みかん



【ひと口メモ】

「すき焼き」について

(健康によい食事のとり方)

外国で、日本料理を代表するものという、「スキヤキ」と、いわれるくらい有名な料理です。寒い時期に、家庭でもよく作られる、鍋料理の一つになっています。

すき焼きの名前の由来は、牛肉を農機具である「すき」の上で焼いたことから、「すき焼き」といわれるようになったそうです。すき焼きには、牛肉だけでなく、大根や白菜などの野菜や、焼き豆腐、こんにゃく、きのこなど、多くの材料を使うので、一つの鍋でほとんどの栄養素がバランスよくとれます。

家庭で鍋物を食べる時も、肉ばかりでなく野菜をいっしょに食べて、栄養がかたよらないようにするといいですね。

平成 29 年 12 月 11 日 (月)

飯山学校給食センター

【献立名】

麦ごはん 牛乳 みそ煮こみおでん
ツナとキャベツのからしごまあえ
えびと大豆のからあげ

《今日の丸亀産の食材》
里いも・大根・キャベツ



【ひとメモ】

おでん

おでんは、江戸時代、「早く食べられておいしい」と人気があり、現在もよく家庭で食べられる料理のひとつですね。

また、いろんな食材を煮こむので、それぞれのうま味や栄養をいっしょに食べることができるのも、おでんの良い所です。肉やねりもの、卵などは、体をつくるたんぱく質が豊富です。こんにゃくやこんにぶ、大根などはおなかの中をきれいにする食物繊維が含まれています。里いもなどのいも類は脳のエネルギーになります。

