

1月給食だより

1月のめあては
「感謝して食べよう」です。



兵庫県五国の味めぐり！

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。さて、1月24日～30日は「全国学校給食週間」にちなみ、兵庫県の美味しいものを給食にたくさん取り入れます。みなさんが知っているものはありますか？地元の食材をしっかりと味わってくださいね。

30日：但馬・丹波

丹波と言えば「黒豆」。パン生地にも黒豆を練り込んだ新メニューの黒豆パンは、食べごたえがありますよ。また、朝来市特産の「岩津ねぎ」を入れたポトフは、ねぎの香りと甘みを感じながらいただきます。

29日：神戸・阪神

兵庫県の南東部に位置するこの地域は、神戸牛や日本酒などが有名です。そんな中でも酒粕を使ったかす汁が登場します。寒い季節に体を温めてくれるメニューですよ。

27日：中・西播（姫路）

生姜醤油が特徴の「姫路おでん」と、「ひねポン」が登場しますよ。ひねポンには、兵庫県産のゆず果汁を使っています。さわやかな香りです。

28日：淡路

淡路の玉ねぎが入った玉ねぎコロッケが登場します。玉ねぎの甘みが口の中に広がります。衣もサクサクでおいしいですよ！

24日：小野市

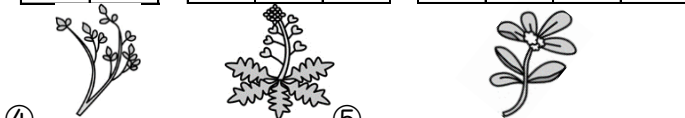
小野市産のみずみずしいキャベツを、小野市産のいちじくピューレが入った手作りドレッシングで和えたサラダが登場します。いちじくのほのかな香りと甘みを感じてくださいね。

クイズ★七草って知ってる？

1月7日に一年の健康を願って食べる「七草がゆ」。

次の口を埋めて、七草の名前を完成させましょう！

① せ ② な ③ ご よ



④ は ⑤ ほ の



⑥ す ⑦ し



① せ ② な ③ ご よ ④ は ⑤ ほ の ⑥ す ⑦ し

おうちde給食！作ってみよう

<かす汁>

材料（4人分）

豚肉	80g	白ねぎ	30g
油揚げ	20g	味噌	小さじ2
ごぼう	60g	酒かす（練り）	30g
ちくわ	1本	だし汁	650ml
つきこんにやく	80g		
人参	1/3本		



作り方

- ① 人参は千切り、ちくわと白ねぎは輪切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 油揚げは短冊切りにし湯をかける。つきこんにやくは下茹でする。ごぼうはさがきにし、水にさらして灰汁を抜く。
- ③ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、豚肉、人参、油揚げ、つきこんにやく、ごぼうの順に入れ、灰汁をとりながら煮る。
- ④ 適量のだし汁で、味噌と酒かすを溶いておく。
- ⑤ 鍋に④、ちくわ、白ねぎを入れて火が通れば完成。