

1月 給食だより



秋田明德館高等学校
令和3年1月12日発行

新しい年になりました。「新春」とはいえ、寒さはこれから一段と厳しくなります。外出後や食事の前には、せっけんを使ってしっかり手洗いをし、感染症等の予防に努めましょう。また、朝は体が温まるようにしっかり朝食を食べて1日をスタートしましょう。



1月24～30日まで 全国学校給食週間です！



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町忠愛小学校で、貧しくて生活に困っている児童を対象に昼食を出したことが始まりとされています。現在では、将来にわたってみなさんが健康で心豊かな生活を送るために、大切なことを学んでもらう場ともなっています。

本校では、1月18日（月）～22日（金）まで、「あきたまるごと給食」と題して、秋田の地場産物を使った郷土料理などを給食で提供します。この機会に、ふるさと秋田の食文化や伝統について、理解を深めてみませんか。

1月18日(月)

- ・**秋田牛チャーハン**…やわらかく、脂の口溶けが良い秋田牛を使ったチャーハンです。秋田牛のうま味を吸ったチャーハンを味わいましょう。
- ・**横手のきくらげスープ**…横手市産のきくらげを使ったスープです。このきくらげは、輸入ものに比べると、圧倒的に大きく、肉厚でプリプリの食感です。きくらげは、鉄分、ビタミン D、食物繊維などが豊富です。



1月20日(水)

- ・**男鹿産真鯛の唐揚げ**…男鹿市でとれた天然真鯛の唐揚げです。ふわふわとした真鯛の食感がたまりません。味付けは塩のみでシンプルに仕上げました。
- ・**ぎばさの味噌汁**…ぎばさは、アカモクという名の海藻で、鮮烈な磯の香りと粘りが特徴です。ギバサのネバネバの元となっている食物繊維の一種「フコイダン」は、美容と健康に良いといわれています。

1月19日(火)

- ・**比内地鶏のきりたんぼ汁**…秋田県の郷土料理です。きりたんぼは鹿角市が発祥と言われています。比内地鶏、ごぼう、舞茸、せり、ねぎと一緒に煮込みました。
- ・**とんぶり和え**…秋田県北部の特産品であるとんぶりは、ほうき草の実です。畑のキャビアとも言われ、プチプチとした食感が特徴です。県産ほうれん草や黄菊と和えました。

1月21日(木)

- ・**あいがけ神代風カレー**…仙北市神代地区で作られていた昔風カレーと現代風カレーの2つの味が楽しめるご当地グルメ。トッピングに卵を乗せました。
- ・**さなづらゼリー**…「さなづら」とは、山野に多く自生するぶどうの一種を指す秋田弁です。山葡萄ジュースを贅沢に使った自然派ゼリーの味と風味をお楽しみください。

1月22日(金)

- ・**じゅんさい入り稲庭うどん**…稲庭うどんは、秋田県南部の手延べ製法による干しうどん、日本三大うどんの一つです。江戸時代から作られていて、約350年の歴史があるそう。三種町森岳産のじゅんさいをトッピングしました。
- ・**いぶりがっこサラダ**…いぶりがっこは古くから伝わる秋田県独自の稀有な漬物です。今回使用するいぶりがっこの材料は、なんと大根、^{ごうじ}糀、玄米、塩のみ。いぶりがっこが、ポテトサラダにスモーキーな風味と食感を与えてくれます。



1月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金
11日	12日	13日	14日	15日
成人の日	担々麺 白菜の甘酢和え ミニ肉まん 牛乳 819kcal	米粉パン 青大豆のポターージュ 鶏肉のデミグラスソース キャベツとしらすのガーリックソテー 牛乳 694kcal	麦ごはん 小松菜のすまし汁 さばの味噌バター焼き 大根とたこの煮物 牛乳 768kcal	ごはん じゃが芋の中華スープ えびとたまごのチリソース 豆苗ともやしりの岩のり和え 牛乳 702kcal
全国学校給食週間【あきたまるごと給食】				
18日	19日	20日	21日	22日
秋田牛チャーハン 米粉餃子 横手のきくらげスープ 秋田県産ブルーベリーゼリー 牛乳 878kcal	比内地鶏のきりたんぼ汁 とんぶり和え 果物(りんご) 牛乳 894kcal	ごはん ぎばさの味噌汁 男鹿産真鯛の唐揚げ かぶのゆず風味あん 牛乳 710kcal	あいがけ神代風カレー 福神漬 イタリアンサラダ さなづらゼリー 牛乳 898kcal	じゅんさい入り稲庭うどん いぶりがっこサラダ 秋田の枝豆入りかき揚げ 牛乳 867kcal
25日	26日	27日	28日	29日
ひじきの炊き込みごはん ほうれん草の味噌汁 銀だらの寒麴漬焼き 里芋の煮物 牛乳 810kcal	☆北海道メニュー☆ ごはん 牛乳 いももちスープ ジンギスカン 北海道アスパラのごま和え 739kcal	麦ごはん ほたての貝柱スープ 麻婆豆腐 切り干し大根の昆布和え 牛乳 788kcal	前期選抜 (給食はありません)	☆ドイツメニュー☆ ライ麦入りパン 牛乳 アイントプフ シュニッツェル クラウトザラート 922kcal

* 予定献立ですので、場合によりメニューを変更することがあります。

< 食堂からのお願い >

- ・カバンはイスや床の上に置きましょう。
- ・給食を食べる前には食堂内の洗面台で必ず手を洗ってください。
- ・給食のものは食堂内で食べるようにしましょう。牛乳やジャムなど食堂から持ち出すことはできません。
- ・食べ終わった後、床にストローの袋などゴミが落ちていないか確認しましょう。



1月29日(金)のドイツメニューについて



今年は、日本とドイツが外交関係を結んでから、160周年になります。それにちなみ、ドイツ料理を給食で提供します。

ドイツから日本に渡ってきた食べ物と言えば、ワッフルやバウムクーヘン、ロールキャベツ、ソーセージなどが挙げられます。今回、給食で提供するの、「ライ麦入りパン、シュニッツェル、クラウトザラート、アイントプフ」の4品です。

実は、ドイツは世界で一番パンの種類が多い国と言われており、中でもグルテンフリーのずっしりとしたライ麦パンが有名です。寒冷地であるドイツでは、寒い土地でもよく育つ、ライ麦を中心にパンを作っているそうです。

シュニッツェルはドイツ、オランダ、オーストリアの肉料理で、牛肉を使ったカツレツのようなものです。パン粉をつけた薄めの牛肉をバターで揚げ焼きし、スライスしたレモンを添えて食べます。

クラウトザラートは、キャベツを使ったサラダで、甘酢っぱい食べやすい味付けと、消化を促進してくれるスパイス、キャラウェイが入っており、シュニッツェルの付け合わせにもぴったりです。

アイントプフは、ドイツの庶民的な家庭料理でじゃが芋やにんじん、玉ねぎなどの野菜がゴロゴロ入ったスープです。