

## 《1月12日(火)~1月22日(金)の献立》

★1月12日(火)のランチ給食サービスは「松竹梅弁当」で「ごはん」・「松坂牛入りハンバーグ(ステーキソース)」・「竹輪のいそべ天」・「梅ドレッシング和え」・「ぜんざい白玉」です。

今日は新年をお祝いして「松竹梅弁当」です。日本ではおめでたいことのシンボルとして「松竹梅」が使われていますね。「松」は1000年もの寿命があり、常緑樹で冬でも枯れず凛々しい姿を保つことから長寿延命の木とされ、また、「竹」は折れにくいというえに1年中枯れず成長が早いことから、生命力・子孫繁栄の象徴とされ、「梅」は春一番に美しく気高い香りの花を咲かせることから縁起がよいものとされています。そして、デザートは1月11日の鏡開きにあやかっ、て、「ぜんざい白玉」がついています。「松竹梅」の文字の入った「松竹梅弁当」で縁起良く3学期をスタートして下さい。

☆お楽しみに☆★

★1月13日(水)のランチ給食サービスは「カレーDAY」で「麦ごはん」・「中津唐揚げ&豚のみそ焼き」・「レンコンの炒め煮」・「野菜と卵のソテー」・「特製カレー」です。

今日のメインは「中津唐揚げ&豚のみそ焼き」です。「中津唐揚げ」とは唐揚げの聖地とされている大分県中津市のご当地唐揚げのことです。中津市には養鶏所が多く、数多くのからあげ専門店があり、味は店独自で様々ですが、しっかりタレに漬け込んだ鶏肉を揚げます。そして、今日は人気メニュー「カレーDAY」です。ランチ給食「特製カレー」は手間をかけてじっくり煮込んだ絶品カレーですので、是非食べて下さいね!

☆お楽しみに☆★

1月14日(木)のランチ給食サービスは、

「ごはん」・

「焼きチキン南蛮(1食外外ソース) & マグロの竜田揚げ」・

「野菜炒め」・「ジャーマンポテト」・

「冷製和風スパゲティ」・「若芽の佃煮」です。

今日メインは「焼きチキン南蛮(1食外外ソース) & マグロの竜田揚げ」です。人気メニュー「チキン南蛮」は揚げたものに甘酢ダレをかけていますが、今日はオーブンで焼いて甘酢ダレをかけていますので、また違ったおいしさになっています。タルタルソースをかけて食べて下さいね。「マグロの竜田揚げ」の竜田揚げとは醤油やみりん等のタレに漬け込み片栗粉をまぶして揚げたもののことです。「竜田川」が語源で、揚げた時の赤褐色が竜田川の「もみじ」みたいだったことから名づけられたと言われています。魚の臭みも全くないので、是非食べて下さいね。

☆お楽しみに☆★

1月15日(金)のランチ給食サービスは「和食DAY」で

「かしわごはん」・「豚の生姜炒め&煮卵」・

「揚げひりょうず」・「菜花のお浸し」・

「山くらげ甘酢和え」です。

今日は世界に誇る「和食DAY」です。皆さん日本料理は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されていることを知っていますか？皆さんにも日本の伝統的な食文化を大事にして、継承して欲しいです。「揚げひりょうず」の「ひりょうず」とは「がんもどき」とも言い、水気を切った豆腐に具材を加えて山芋や卵をつなぎとして丸め揚げたものです。南蛮菓子の「フィリョース」というポルトガル語からきた名前です。「飛龍頭」と表記されています。今日は皆さんが大好きな「かしわごはん」ですので、是非食べて下さいね。

☆お楽しみに☆★

## 《1月18日(月)~1月22日(金)の献立》

★1月18日(月)のランチ給食サービスは「縁起担ぎ弁当」  
「麦ごまごはん」・「トンカツ(1食ソース)」・  
「カツオ出しのおでん風」・「昆布和え」・「ツナサラダ」・  
「ミニたい焼き」です。

今日は令和3年も縁起の良い1年になるように、「縁起担ぎ弁当」  
です。メインは「とんとん拍子に勝つ」ように「トンカツ(1食ソ  
ース)」です。カツオ=勝(お)や、昆布=よろこぶ、ツナ(まぐろ)  
=持久力(泳ぎ続けることから)、たいやき=(めで)たい、とそれ  
ぞれの料理に縁起を担ぎました。頑張っている受験生は特に縁起を  
担いで欲しいので是非食べて下さいね。日本語には「言霊」と言う  
言葉があるように、同じ「音」の言葉は意味が違ってても、同じ結果  
をもたらす働きがあると信じられています。皆さんが幸せな一年に  
なるように、願いを込めて作ります!!

☆お楽しみに! ☆★

★1月19日(火)のランチ給食サービスは、  
「ごはん」・「グリルチキン&特製唐揚げ」・  
「野菜のみそ煮」・「小松菜ソテー」・「大根葉とあげのお浸し」・  
「みかん缶」です。

今日は人気チキンメニューのWメインで「グリルチキン&特製唐  
揚げ」です。何度食べても変わらない、おいしい2種のチキンを楽し  
んで下さい。

お浸しの「大根葉」ですが、鉄分・カルシウムやビタミン類など、  
大根よりも栄養が豊富で便秘や冷え解消、美肌効果、胃腸の働きを  
整えるなどの効果を発揮してくれます。またその他にも根菜を使っ  
た「野菜のみそ煮」や緑黄色野菜の「小松菜」を使ったソテーなど  
10種の野菜を使っています。それぞれ違った栄養素が含まれた野  
菜ですので、残さず食べて下さいね。

☆お楽しみに! ☆★

★1月20日(水)のランチ給食サービスは「ふるさと弁当」で「麦ごはん」・「博多和牛入りコロッケ(1食ソース)&サバのしょうが煮」・「玉子焼きの明太だれ」・「切干大根の酢物」・「わかめのじゃこサラダ」です。

今日は福岡の食材を使った「ふるさと弁当」です。メインは博多和牛のひき肉を使った「博多和牛入りコロッケ(1食ソース)」と「サバのしょうが煮」のWメインです。しょうが煮の「鯖(サバ)」は青魚で、とても栄養素が豊富です。血液をサラサラにし、頭の働きを良くするDHAや、血管が詰まってしまう病気を予防するEPAが多く含まれています。頭をスッキリさせて、勉強の効率を上げる働きがあるサバを是非食べて下さい!

今日の「玉子焼き」は具の入った玉子焼きに「明太ダレ」がかかって一味違う味になっていておいしいです。ふるさとの味を是非楽しんで下さい!

☆お楽しみに☆★

★1月21日(木)のランチ給食サービスは「シェフ考案中華弁当」  
「ごはん」・  
「ユーリンチー&牛肉とビーフンのトーチジャン炒め」・  
「チャーシュー炒め」・「なすリャンバン」・  
「中華和え」・「大学芋」です。

今日はランチ給食を作っているシェフが考えた中華料理で、メインは「ユーリンチー&牛肉とビーフンのトーチジャン炒め」です。「ユーリンチー」とは中華風の唐揚げのことです。「牛肉とビーフンのトーチジャン炒め」の「トーチジャン」とは中華料理に使う調味料の一つで、黒豆に塩や麴を加えて発酵させたものに、にんにくや油を加えてペースト状にしたものです。味噌に近い味ですが深みのある味になり、ごはんが進む一品となっています。シェフが自信を持って作った料理を是非味わって下さいね。

今日のデザートは「大学芋」です!

☆お楽しみに☆★

★1月22日（金）のランチ給食サービスは、

「梅ひじきごはん」・

「蓮根のはさみフライ（1食醤油）&赤魚の西京焼き」・

「豆腐のネギおろしポン酢」・「スパゲティサラダ」

「青菜のお浸し」です

今日のメインは「蓮根のはさみフライ（1食醤油）&赤魚の西京焼き」で、肉と魚のWメインです。蓮根の間にひき肉や玉葱を使って作ったものはさみフライにしました。しゃきしゃきとした歯ごたえがあり、とてもおいしいです。「西京焼き」とは魚を味噌に漬けて焼いたもので、京都の「西京味噌」の発祥の地から誕生したため、「西京焼き」と言われています。

「豆腐」はタンパク質や脂質など体の基礎的な栄養素だけではなく、体を調節して健康を維持増進させる「機能性食品」として注目されています。ネギおろしポン酢をかけてあっさりとした味付けにしていますので、残さず食べて下さい！

☆お楽しみに☆★