

給食献立 一口メモ 平成25年12月

にち ようび 日 曜日	こんだて 献立	きょう はなし 今日のお話	
ふつか 2日 (月)	カレーライス 牛乳 ツナサラダ デザート	てあら 手洗い	さむ 寒くなってきましたが、給食の前に手をきれいに洗っていますか。食事の前に手をきれいに洗うことは、食中毒を防ぐだけでなく、風邪の予防にも役立ちます。水が冷たくなる時期ですが、自分の体を守るためにも、食事の前や外から帰ったときなど、手をきれいに洗うといいですね。
みっか 3日 (火)	ごはん 牛乳 だんご汁 小さいわし天ぷら ごま酢和え	カルシウム	しょうがくせい ちゅうがくせい じき おとな からだ せいちょう 小学生や中学生の時期は、大人の体に成長するときです。この時期には、いろいろな栄養が必要です。今日は、成長期に大切なカルシウムがたっぷり入った献立です。カルシウムは、骨をつくるときに必要な栄養素です。成長期の間に体に蓄えたカルシウムの量は、大人になっての体にも影響します。今日は、牛乳、小さいわし、ごまなどがカルシウムが多くあります。
よっか 4日 (水)	ごはん 牛乳 マーボー大根 中華和え りんご	だいこん 大根	だいこん いちねん じゅうた やさい だいこん あじ 大根は、一年中食べることができる野菜です。大根の味は、とれる時期によって違います。冬にとれる大根は、辛みが少なく、甘味が多いのが特徴です。今日は、今が旬の冬大根を使って、マーボー大根を作りました。大根の美味しさを味わって食べてください。
いつか 5日 (木)	ごはん 牛乳 わかめスープ 鶏肉のゆず風味焼き コーンポテト	ゆず	あきたかたし とくさんぶつ たかみやちょう かわね くすり つか ゆずは、安芸高田市の特産物の1つです。高宮町川根では、薬を使わないで、町全体で丁寧なゆずを育てています。ゆずが美味しく食べられるようにと、とても寒い時期でも、水でゆずをきれいに洗っているそうです。今日は、鶏肉のゆず風味焼きです。感謝していただきましょう。
むいか 6日 (金)	ごはん 野菜ふりかけ 牛乳 筑前煮 じゃこ和え	ちくぜんに 筑前煮	きょう ちくぜんに ちくぜんに なんしゅるい やさい はい 今日は筑前煮のクイズです。筑前煮には、何種類の野菜が入っているでしょう。 ①4種類 ②6種類 ③8種類 答え ②6種類 にんじん、ごぼう、たけのこ、干しいたけ、さやいんげん、里芋です。煮物は、それぞれの材料の美味しさが集まって、できる料理です。今日の筑前煮を味わってください。

にち ようび 日 曜日	こんだて 献立	きょう はなし 今日のお話	
ここのか 9日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 すまし汁 てん いか天ぷら こまつな あ もの 小松菜の和え物	こまつな 小松菜	こまつな あきたかたし とくさんぶつ いちねん じゅうた 小松菜は、安芸高田市の特産物の1つです。一年 中 食べることがで きるようにくふうをしてそだてられています。いちねん いちばん しゅん じ 期は、冬です。小松菜は、冬の寒さに耐えるために栄養をためようとし て、あまみ おお きょうは こまつな つか あ もの 甘味が多くなるからです。今日は、小松菜を使った和え物です。
とおか 10日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ポトフ ふゆ 冬のサラダ ヨーグルト	かぶ	かぶは、「かぶり」という言葉からつけられた名前です。「かぶり」は、頭 という意味で、かぶがあたま かたち に 似ているところからつけられたといわれ ています。日本では約80種類のかぶが作られています。寒い時期ほど あまみ ふく にほん こまつな やく しゅるい つく 甘味が増えます。今日はポトフに入っています。味わって食べてくださ い。
にち 11日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 キムチチゲ もやしのナムル みかん	キムチチゲ	キムチチゲは、かんこく りょうり 料理です。チゲは、なべ 鍋という意味です。日本で は、かんこく ひと い き から 韓国の人が「チゲ」と言ったのを聞いて「辛いという言葉がチゲだ」 かんちが なべ と勘違いをして、「チゲ鍋」というところもあります。チゲに入る材料に よって、なまえ か きょう きゅうしよく はい 名前が変わります。今日の給 食は、キムチの入ったチゲで す。さむ とき には、からだ をあたためてくれる料理です。
にち 12日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 けんちん汁 さけ しおや 鮭の塩焼き き ぼ だいこん いた に 切り干し大根の炒め煮	き ぼ だいこん 切り干し大根	き ぼ だいこん あき お ふゆ 切り干し大根は、秋の終わりから冬にかけて収穫した大根を干して作 ります。ほ 干して作るので、えいようそ おい しさがふえて、なま だいこん ちが た味わいがでできます。特にカルシウムが増えるので、「畑のいりこ」と よ 呼ばれることもあるそうです。きょう いた に 今日は、炒め煮です。生の大根との違い あじ を味わってください。
にち 13日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 寄せ鍋 よ なべ 寄せ鍋 ひじきのごまマヨネーズ	よ なべ 寄せ鍋	よ なべ なべりょうり 寄せ鍋は、鍋料理の1つです。しる 汁をいれた鍋に野菜や肉、さかな など、いろ んな材料をいれて作ります。その地域の特産物をいれて作る鍋で、 ざいりょう つく ちいき とくさんぶつ つく なべ しょうゆやみそなどで味をつけます。今日の給 食の寄せ鍋は、白ね ぎ、しゅんぎくとりにく とうふ じば さんぶつ 春菊、鶏肉、豆腐、しょうゆが地場産物です。だしは、こんぶとかつ おでとりました。ほか にもいろいろな材料が入っています。おい 美味しさがあつ まった鍋です。

きゅうしよくこんだて ひとくち へいせい ねん がつ
給食献立 一口メモ 平成25年12月

にち ようび 日 曜日	こんだて 献立	きょう はなし 今日のお話
16日 (月)	ごはん 味付けのり 牛乳 みそおでん ゆず か あ 柚子香和え	みそ 大豆を塩づけした食品を「しょう」と言います。「しょう」を造っている途中のものがとてもおいしかったので、「まだ「しょう」にならない」という意味で「みしょう」と名前がつけられ、そこから「みそ」と呼ばれるようになりしました。昔は、そのまま「おかず」や「薬」として食べられていたそうです。「みそ」は日本の主食「ごはん」と栄養面からも相性がよい食べ物です。今日は、おでんの味付けをしました。
17日 (火)	ごはん 牛乳 石狩汁 焼きししゃも おきな和え	きょう きゅうしよく ほっかいどう とくさんぶつ あつ こんだて いしかりる さけ 今日の給食は、北海道の特産物が集まった献立です。石狩汁の鮭、じゃがいも。焼きししゃものししゃも。おきな和えの昆布です。北海道は日本の中で、寒い地域です。寒い中でも元気に過ごすための知恵がまつまった料理です。味わって食べて、寒い中でも元気に過ごしてください。
18日 (水)	ごはん 牛乳 青菜とうずら卵のスープ あげぎょうざ ビーフンサラダ	さむ つめ ぎゅうにゅう の まいにち きゅうしよく ぎゅう 寒くなると、冷たい牛乳は飲みにくくなりますね。毎日の給食で牛乳がつくのは、成長期みなさんに必要な栄養素をとるためです。特に、カルシウムが多くあります。寒いときには、少しずつ飲むなど工夫をして飲んでください。また、給食が温かい間に食べられるように、みんなで協力をして準備をください。
19日 (木)	ごはん 牛乳 とうふ汁 さばのゆずみそかけ れんこんサラダ	れんこん 世界には、たくさんの国がありますが、れんこんを食べているのは、日本と中国など少しの国だけです。れんこんは、「はす」ともいいます。花が散った後、花がついていたところが、ハチの巣に見えるところから「はちす」と呼ばれ、そこから「はす」と呼ばれるようになりました。風邪の予防になるビタミンCや貧血の予防になる鉄やビタミンが多い野菜です。
20日 (金)	えびピラフ 牛乳 かぼちゃのスープ チキンカツ 添え野菜 デザート	とうじ いちねん いちばんひる みじか ひ むかし ひる みじか 冬至は一年で一番昼が短くなる日をいいます。昔は、昼が短くなること が、とても不安だったので、無事に過ごすことができるように、かぼちゃを食べたり、柚子の香りで悪いことを追い払おうとしたりしていました。今年の冬至は12月21日です。12月21日は冬休みなので、皆さんが寒い中でも元気に過ごすことができるように、願いを込めてかぼちゃのスープを作りました。