

給食献立 一口メモ 令和7年(2025年) 12月

日曜日	献立	今日のお話	
1日 (月)	ごはん 牛乳 とり 鶏じやが だいこん 大根の和風サラダ	だいこん 大根	同じ1本の大根でも食べる場所によって辛さが違います。葉に近い部分は、辛味が少ないため、生で食べるサラダなどに向いています。また、下の部分は、辛味が強いため、みそ汁など火を通して使うのがおすすめです。 大根は、水分が多い野菜ですが、かぜをひきにくくしてくれるビタミンCがたっぷりですよ。
2日 (火)	ごはん 牛乳 スンドウブ風 パンバンジー	ささみ (クイズ)	ささみは鶏肉の中で、1番脂肪が少なく、たんぱく質が多いです。ところで、ささみの語源は次のうちどれでしょう。 ①形がささの葉に似ているから ②寒い地域でよく食べられるから ③1羽のにわとりから3切れとれるから 答えは①形がささの葉に似ているからです。今日はパンバンジーに入っていますよ。
3日 (水)	ごはん 牛乳 わかさぎの甘酢漬け ごぼうのきんぴら あいしうじる 相性汁	わかさぎ	わかさぎは、10月から3月にかけて旬をむかえる魚です。日本では、湖に張った氷に穴を開け、そこから釣り糸を垂らしてわかさぎを釣る「氷上釣り」も有名です。わかさぎは、キラキラと光って透き通った感じの見た目から、「湖の妖精」とも呼ばれているそうです。今日は、香ばしく揚げたわかさぎに、甘酢をからめています。
4日 (木)	ごはん 牛乳 タンドリーチキン アーモンドサラダ エーピーシー ABCマカロニスープ * 向原中リクエスト給食	タンドリー チキン (クイズ)	クイズです。タンドリーチキンは、どこの国で生まれた料理でしょう。 ①アメリカ ②イタリア ③インド 答えは③のインドです。鶏肉を、スパイスやヨーグルトに漬け込んで焼いたタンドリーチキン。本場のインドでは、「タンドール」という土の窯で焼くことからこの名前がつきました。 今日は、向原中学校のリクエスト給食です。
5日 (金)	ごはん (少なめ) 牛乳 焼きそば もやしのごま酢和え	や 焼きそば	ソースで味付けをした焼きそばは、日本で生まれた料理です。 給食では、硬めにゆでたスパゲッティを具と一緒に炒めて味をつけています。ゆでた麺を入れるのも、混ぜるのも、重たいのですごく力がいります。 みなさんにおいしい焼きそばを食べてもらうために、麺をゆでる時間や具を炒めるタイミングなどを確認しながら作っています。

8日 (月)	<p>ごはん 牛乳 ちゃんこ煮 五色和え</p>	<p>ちゃんこ煮 (クイズ)</p>	<p>今日はちゃんこ煮です。ところで、ちゃんこ煮は次のうちどれでしょう。</p> <p>①たくさんの種類 ②大量の野菜 ③おすもうさんが作る料理</p> <p>答えは③のおすもうさんが作る料理です。ちゃんこといえば、鍋料理のイメージが強いですが、鍋料理に限らず、おすもうさんが作ったものは、どんな料理でもちゃんこと呼ばれます。</p>
9日 (火)	<p>ごはん 牛乳 (小) 豆腐ハンバーグ (保幼中) さばの塩焼き 広島菜とじゃこの炒め物 わかめと麩のすまし汁</p>	<p>豆腐ハンバーグ <u>(※中学生は 12日を読んでください)</u></p>	<p>豆腐ハンバーグは、名前の通り、ひき肉の他に高宮町で作られている豆腐を使っています。豆腐を使うことで肉だけのハンバーグに比べてふんわりとしたハンバーグになります。大根おろしのソースがかかったさっぱりした味付けです。</p> <p>(↓ここからは中学生だけ読んでください。)</p> <p>今日は美土里中学校のリクエスト給食です。</p>
10日 (水)	<p>ハヤシライス 牛乳 大豆のサラダ</p>	<p>キャベツ</p>	<p>キャベツは、1年中栽培されており、育てられる季節によって、「春キャベツ」「冬キャベツ」に分けられます。「春キャベツ」は、やわらかい葉がふんわりとまいていて、軽いのに比べて、「冬キャベツ」は、葉がしっかりと巻いていて、ずっしりと重く、甘みが強いのが特徴です。</p>
11日 (木)	<p>ごはん 牛乳 豚肉のテンメンジャン炒め 中華コーンスープ</p>	<p>テンメンジャン</p>	<p>テンメンジャンは、中国北部で生まれた「中華甘みそ」とも呼ばれる、中華料理には欠かせない調味料です。小麦粉に塩と麩を加えて発酵させ、砂糖や香辛料などを加えて作られます。</p> <p>給食では、マーぼー豆腐に使っています。今日はテンメンジャンを使って炒め物を作りました。</p>
12日 (金)	<p>ごはん 牛乳 (小) さばの塩焼き (保幼中) 豆腐ハンバーグ 海藻サラダ 白菜のみそ汁 *美土里中リクエスト給食</p>	<p>牛乳 <u>(※中学生は 9日を読んでください)</u></p>	<p>牛乳は、毎日給食でていますね。</p> <p>牛乳には、カルシウムという栄養素がたくさん含まれています。カルシウムは、骨や歯をつくるもとに必要な栄養素です。体がどんどん大きくなる今の時期にしっかりとついていきたいですね。</p> <p>(↓ここからは12日に読んでください。)</p> <p>今日は美土里中学校のリクエスト給食です。</p>

15日 (月)	ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め からし和えビーフン	ビーフン (クイズ)	クイズです。ビーフンは何かできているでしょう。 ①米粉 ②小麦粉 ③かたくり粉 答えは①の米粉です。米から作った米粉でできています。ビーフンは、台湾や中国などで食べられています。給食では、炒めて焼きビーフンにしたり、平らなビーフンを和え物に使ったりしています。今日は、平らなビーフンを使い、からしがアクセントになった「からし和えビーフン」です。
16日 (火)	ごはん 牛乳 ししゃもの香味揚げ 切り昆布と大豆の炒り煮 けんちん汁	この食べ物 なあに? (クイズ)	ヒントをもとに、この食べ物が何か当ててみましょう。 ①日本では、北海道で一番たくさんとれます。 ②とれる場所によって種類が違っていて、利尻・ 日高・羅臼などの種類があります。 ③おいしいだしをとったり、煮物やつくだ煮を作つ たりするのに使われます。 わかりましたか。答えは昆布です。今日は大豆と一緒に炒り煮にしています。
17日 (水)	ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉と野菜のトマト煮 チーズサラダ	チーズ	チーズがどのようにして作られ始めたのかは、いろいろな説がありますが、そのうちのひとつを紹介します。昔、アラビアの商人が長旅に備えて水筒にヤギの乳を入れ、ラクダの背にくくりつけ旅にでました。暑い砂漠を歩き、のどがかわいたため、水筒を開けてみたところ、白い塊になっていました。それがチーズでした。そのほかの説を調べてみても面白いかもしれませんね。
18日 (木)	他人どんぶり 牛乳 ほうれん草の梅かつお和え	ほうれん草 (クイズ)	ほうれん草は冬が旬の野菜です。寒さが厳しくなると、甘みを増すことで凍つてしまわないように防いでいます。だから、寒い時期のほうれん草は、特に甘くておいしいというわけです。ところで、ほうれん草の根元の色は、何色でしょうか。①白色 ②ピンク色 ③茶色 答えは②のピンク色です。このピンク色は、ポリフェノールの一種で、体がさびつくのを防ぐ働きがあるそうです。根元を捨ててしまうのが少しあったい気がしますね。
19日 (金)	ごはん 牛乳 びしゅなべ れんこんサラダ てづくり手作りひじきふりかけ	びしゅなべ 美酒鍋	びしゅなべ 美酒鍋は、東広島市西条町の郷土料理です。西条町は、酒造りが有名で酒蔵がたくさんあります。その酒蔵で酒を作っていた人たちのまかないとして食べられたのが美酒鍋の始まりといわれています。味付けは、塩コショウとシンプルで水は入れず、お酒を入れます。野菜から水分がたくさん出て、いろいろな食材のうまみがギュッとつまった鍋になります。お酒を使っていますが、熱を加えることで、アルコール分を飛ばしているので安心して食べてくださいね。

22日 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 青じそ和え かぼちゃのみそ汁	とうじ (かぼちゃ)	<p>今日は「冬至」で、1年で最も夜が長く昼が短い日です。冬を元気に過ごせることを願って、かぼちゃを食べる日でもあります。というわけで、冬至の日の一品として、かぼちゃのみそ汁を選んでみました。冬は野菜が不足しがちで、ビタミンも取りにくくなますが、かぼちゃは保存ができ、栄養素もあまり減らない野菜です。かぼちゃのみそ汁を飲んで寒い冬を乗り切りましょう。</p>
23日 (火)	キャロットピラフ 牛乳 チキンソテー ブロッコリーのサラダ ミネストローネ (小中) クリスマスデザート	クリスマス メニュー	<p>今日は、2学期最後の給食です。少し早いですが、クリスマスをイメージして、キャロットピラフやチキンソテーを取り入れたクリスマスマニューハードをお届けします。</p> <p>2学期の出来事をふり返りながら、みんなで楽しく食べてもらえるとうれしいです。それでは、明日からの冬休みも元気にすごしてくださいね。</p>