

給食献立 一口メモ 2023年 12月

日 曜日	献立	今日のお話	
1日 (金)	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 マーボー <small>だいこん</small> 大根 水菜の <small>みずな</small> サラダ お米の <small>こめ</small> ムース	<small>みずな</small> 水菜	<p> <small>きょう</small> 今日、<small>むかいほらちよう</small> 向原町で育った<small>みずな</small> 水菜を使って<small>つか</small> サラダを作りました。<small>みずな</small> 水菜は、<small>ほか</small> サラダの他にも<small>なべりょうり</small> 鍋料理やおひたしなど<small>さまざなりょうり</small> 様々な料理でおなじみの<small>やさい</small> 野菜です。<small>は</small> 葉っぱがギザギザしているので、その部分に<small>ぶぶん</small> 土やごみが<small>のこ</small> 残らないよう、いつも<small>いじょう</small> 以上に<small>たし</small> しっかり確かめながら<small>あら</small> 洗っています。<small>みずな</small> 水菜はその<small>えいようせいぶん</small> 栄養成分にも<small>ちゅうもく</small> 注目の野菜で、<small>ほね</small> 骨を<small>はたら</small> じょうぶにしてくれる働きのあるカルシウムの<small>りょう</small> 量は、<small>そうこまつな</small> ほうれん草や小松菜よりも多く、<small>やさい</small> 野菜の中でも<small>じょうい</small> 上位にランクインしています。 </p>

<p>4日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 筑前煮 じゃこ和え</p>	<p>じゃこ</p>	<p>今日は、じゃこの入った和え物です。じゃこというのはちりめんじゃこのことで、小さなかたくちいわしをゆでた後、日に当てて干したものです。ちりめんじゃこよりも干す時間が短く、水分が多めに残ったやわらかいものはしらす干しと呼ばれ、ちりめんじゃことは区別されています。</p>
<p>5日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 鯖のみそだれかけ 炒りうの花 麩のすまし汁</p>	<p>麩</p>	<p>麩は、小麦から作られています。小麦の中からグルテンというたんぱく質だけを取り出し、それを焼いて作っています。もともとは、肉を食べないお坊さんたちのために考え出されたものだそうです。小麦のたんぱく質で作られているので、肉を食べなくても、肉と同じように、たんぱく質を補うことができる食べ物の物なのです。</p>
<p>6日 (水)</p>	<p>ハヤシライス 牛乳 じゃがいものサラダ (小中) ヨーグルト</p>	<p>ヨーグルト (クイズ)</p>	<p>デザートとして食べられるだけでなく、料理に使われることもあるヨーグルト。ところで、ヨーグルトを料理に使うことで起こる効果は、次のうちどれでしょうか。①味に甘みができる ②料理が長持ちする ③肉が柔らかくなる 答えは③の「肉が柔らかくなる」です。ヨーグルトに漬け込むことで、肉が水分を保ちやすくなり、火を通してもかたくなりにくいのです。給食でも人気のタンドリーチキンも、下味に使うヨーグルトの効果で、しっとり柔らかく仕上がります。</p>
<p>7日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 ちゃんこ煮 野菜とちくわの和え物 (小中) しそ昆布 (保幼) 味付けのり</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、ちゃんこの意味は次のうちどれでしょうか。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 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>
<p>8日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン お豆のサラダ 中華コーンスープ *高宮中リクエスト給食</p>	<p>ヤンニョムチキン</p>	<p>今日は、高宮中学校3年生のリクエスト給食です。ヤンニョムチキンは、韓国ブームとともに日本に伝わってきた料理で、油で揚げた鶏肉をヤンニョムで味付けしたものです。ヤンニョムというのは、コチュジャンやしょうゆ、にんにくなどで作る韓国の合わせ調味料のことです。ヤンニョムチキンに限らず、キムチを使った料理やナムルなど、韓国風の味つけの料理は、給食での人気も高く、リクエストにあげられることも多かったです。</p>

<p>11日 (月)</p>	<p>赤じそごはん 牛乳 がんと野菜のそぼろ煮 ほうれん草のごま和え</p>	<p>ほうれん草 (クイズ)</p>	<p>ほうれん草の栄養量が1年のうちでいちばん豊富になるのは、どの季節でしょうか。 ①春 ②夏 ③秋 ④冬 答えは④の冬です。 ほうれん草は、11月から1月ごろにかけて旬をむかえます。冬のほうれん草は、たくさんとれておいし いだけでなく、栄養量も豊富です。ビタミンCの量を 比べてみると、夏のほうれん草に比べて、冬の方が 3倍もたくさんふくまれています。ビタミンCは、か ぜの予防にも役立つ大切な栄養素です。</p>
<p>12日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 豚肉とチンゲン菜の オイスターソース炒め 白菜の中華スープ みかん</p>	<p>みかん</p>	<p>みかんの季節がやってきました。「うんしゅうみかん」というのが正式な名前ですが、みかんと呼ばれる ことのほうが多いですね。みかんの表面をよく見て みると、小さなつぶつぶがたくさんあります。この つぶつぶは「油胞」と呼ばれるものです。「油胞」の 中にはリモネンという成分がふくまれている、害虫 や病気の原因になる菌からみかんを守ってくれる 働きがあります。また、みかんのさわやかな香りの もとになっているのもリモネンです。</p>
<p>13日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 わかさぎの甘酢漬け ひじきの炒り煮 貝柱と豆腐のすまし汁</p>	<p>わかさぎ</p>	<p>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。</p>
<p>14日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 親子煮 ピーナッツ和え</p>	<p>鶏肉 (クイズ)</p>	<p>日本で1番たくさん食べられている肉は鶏肉です。 にわとりが日本に伝わったのは、今から約2300 年前の縄文時代といわれています。初めは、鳴き声 で時を知らせるために飼われていたようで、肉とし て食べられるようになったのは、約150年前、江戸 時代の終わりごろからです。給食でもたくさんの 料理に使われているのですが、さて、昨年度の給食 で使った鶏肉の量はどれくらいでしょうか。 ①1000kg ②2500kg ③5500kg 答えは③の5500kgです。たくさんの命をいた だいていることにも感謝しながら、大切に味わいた いですね。</p>
<p>15日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 海藻サラダ 大根のみそ汁 *吉田中リクエスト給食</p>	<p>豚肉の しょうが焼き (クイズ)</p>	<p>今日は、吉田中学校3年生のリクエスト給食。 メインの料理は豚肉のしょうが焼きです。たれに漬 けておいた豚肉を、鉄板に並べて焼いていきます。 しょうが焼きのたれは、しょうが・しょうゆ・酒・み りん・はちみつと、給食でもおなじみの野菜を 入れて作るのですが、その野菜は次のうちどれでし ょうか。 ①玉ねぎ ②にんじん ③大根 答えは①の玉ねぎです。玉ねぎをすりおろして入れ ることで、肉が柔らかくなり甘味も加わります。</p>

<p>18日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 チキンビーンズ 白菜みかんサラダ</p>	<p>白菜みかん サラダ</p>	<p>旬の白菜とみかんを合わせたサラダです。給食では、生野菜を出すことができないので、ゆでた白菜を使いますが、生の白菜で作ると、シャキシャキの歯ごたえがあり、また違ったおいしさを楽しむことができます。ぜひおうちで試してみてください。また、みかんのかわりにりんごを合わせるのもおすすめです。</p>
<p>19日 (火)</p>	<p>もち麦ごはん 牛乳 美酒鍋 小松菜の梅かつお和え 手づくりわかめじゃこふりかけ</p>	<p>美酒鍋</p>	<p>酒どころとして知られる、東広島市西条でうまれた料理が美酒鍋です。酒蔵で働く人たちが、あり合わせの肉と野菜を鉄板に入れ、お酒で蒸して食べたのが始まりだといわれています。お酒を使った料理ですが、熱を加えることで、アルコール分は飛んで、まろやかなうま味だけが残ります。材料やお酒のうま味を生かすために、味付けは塩とこしょうだけというシンプルなものになっています。</p>
<p>20日 (水)</p>	<p>ごはん 牛乳 いかの照り焼き 青じそ和え けんちん汁</p>	<p>けんちん汁 (クイズ)</p>	<p>けんちん汁は、にんじんやごぼうなどを使って作る、臭たくさんのお汁です。ところで、けんちん汁の語源にもなっている建長寺というお寺は、どこの県にあるでしょうか。①青森県 ②神奈川県 ③岡山県 答えは②の神奈川県です。神奈川県の鎌倉市にある建長寺のお坊さんが作ったことから、「建長寺汁」と呼ばれていましたが、それがなまって「けんちん汁」になったそうです。</p>
<p>21日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め 辛子和えビーフン</p>	<p>ビーフン</p>	<p>ビーフンは、中国でうまれた麺です。米を食べる方法のひとつとして、粉にして麺を作ったのが始まりだとされています。ビーフンはその後、お客様をもてなす時の便利な食材としても広まったそうです。急なお客様が来られた時に、そこから米を炊くにはとても時間がかかりますが、ビーフンはすぐに調理することができたからだそうです。</p>
<p>22日 (金)</p>	<p>キャロットピラフ 牛乳 ハーブチキン コールスロー かぼちゃのシチュー (小中)お米のクリスマスケーキ</p>	<p>冬至& クリスマス メニュー</p>	<p>今日は冬至、そして2学期最終日です。冬至は、「1年で最も昼が短く夜が長い日」で、寒い冬を元気に過ごせるようお願い、かぼちゃを食べる習慣があります。給食では、少し早いクリスマスプレゼントにもなるように、献立を考えました。長かった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>