

令和5年

きゅうしょくはいぜんず

12月給食配膳図

&ひとくちメモ

今日の給食

1

パインサラダ

トマトソース

スパゲッティ

ミルクパン

人間の骨や歯を作り、じょうぶな状態を保つのに欠かせないのがカルシウムで、乳製品や小魚・海藻などに多く含まれます。みなさんの成長のために給食で欠かせないのが牛乳ですが、寒くなると残しがちです。少しずつ口の中で温めながら飲んでみましょう。

4 かつおそぼろ いりきまいごはん おでん 今日のおでんにつくねが入っています。つくねは、鶏肉や豚肉のすり身にでん粉などのつなぎを加えて団子や棒状にした食べ物で、こねて丸めることを『つくねる』ということからついたなまえです。似た物につみれがありますが、つみれは摘み入れて作られます。	5 レバーのオーロラあえ そくせきづけ カルシウムまい いりごはん かわり さつまじる さつま汁は、鹿児島県の郷土料理です。島津の殿様の時代に武士のやる気を出させるため鶏を戦かわせる闘鶏をして、戦いに負けた鶏をみそ汁にして食べたのが始まりです。今日は、大豆や麦の旨味たっぷりの地元の麦みそで味付けしてあります。	6 カラフルポンチ ミルク ふゆやさいのクリームシチュー しょうパン パンの歴史は古く、今から六千年ぐらい前にエジプトで初めて作られました。日本には1543年に長崎に流れ着いたポルトガル人によって鉄砲と共に西洋文化のひとつとして伝わったそうです。学校給食でパンを食べるようになったのは、今から約80年前からだそうです。	7 ホイコウロウ なかよしプリン さつませんだい まいごはん ホワイホワタン ホイコウロウは、漢字で書くと、回す・鍋・肉の3文字になります。豚肉とキャベツを使い、鍋を回しながら炒めて作る中華料理なので、この名前がついたそうです。給食では、固定された釜で作ります。たまねぎや赤ピーマンも入れてカラフルに仕上げています。	8 ひじきいりサラダ いちご ミックスジャム コッペパン たんたんめん 日本では、ずっと昔から、ひじきを食べており、日本各地の貝塚や遺跡から発見されています。ひじきは、日本の周りの暖かい海で採れて長さは1mにもなるそうです。給食では、煮物や炒め物、サラダなど、いろいろな料理で大活躍する栄養満点の海藻です。
11 いわしのしょうがにそえやさしいため いりきまい ごはん うすくずじる 鶏肉は、柔らかくて味に癖が少なく食べやすいので、いろいろな料理に使われる身近な材料のひとつです。給食では、鹿児島県内産の鶏肉のもも肉と胸肉を献立によって使い分けています。もも肉は脂肪が多く味にこくがあり、胸肉は脂肪が少なくあっさりしているのが特徴です。	12 ちゅうかあえ しそあじひじき まあぼう まいこん 麻婆は、中国の四川省という所の料理で、普通は唐辛子たっぷりでピリピリ辛いのが特徴ですが給食では辛さ控えめでしあげてあります。今日は、冬野菜の代表選手のだいこんが主役の麻婆です。だいこんには、胃腸の働きを整える消化酵素が含まれています。	13 メンチカツバーガーのぐ (メンチカツ、キャベツ) スライスチーズ ケチャップ ラビオリと むぎのスープ 麦には、大麦、小麦、ライ麦などがありますが、給食で使うのは大麦です。精白した大麦を蒸してから、黒いすじに沿って縦半分に割ってあります。今日はごはんではなく、スープに入れました。プチプチした食感が特徴で、日本人に不足しがちな食物繊維がしっかりとれます。	14 ごもくひじき さつませんだい まいごはん ぶたにくとだいずのあまからに 五目ひじきに入っている小さい白い魚をしらすぼしといいます。原料のしらすを塩水で煮詰めてから、冷やして、乾燥させた物です。『片口鰯』や『真鰯』などの子どもで、白いのでしらすと呼ばれるそうです。骨ごと食べるのでカルシウムを多くとることができる食べ物です。	15 ごまあえ 小:のむヨーグルト 中:ヨーグルト こめこいりパン カレーうどん カレーうどんに入っているコリコリした菌胞えのある食べ物が茎わかめで、わかめの芯の部分を薄く切てあります。わかめには水溶性の食物繊維であるアルギン酸が多く含まれ、コレステロールの吸収を抑えて、動脈硬化や大腸がんを予防する効果があるそうです。
18 かみかみいそミックス いりきまい ごはん よせなべふう にこみ かみかみいそミックスは、いりことナッツ類を使ってあり、よく噛んで食べる献立です。噛むことであごの筋肉が動き、動くたびに周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力アップにつながります。今日は海藻のなかまの青のりを入れたので名前に磯をとり入れました。	19 そぼろどんぶりのぐ 食育の日 みかん はくさいとさつまいも のみそしる さつま芋は、鹿児島県でたくさん生産される芋です。甘味があつてホクホクとおいしく、エネルギーをもとになって、元気もりもりパワーをうみだしてくれます。加熱してもこわれにくい形でビタミンCを多く含んでいるほか、お腹の調子を良くする食物繊維もたっぷり含まれています。	20 ツナとやさいのマヨいため マーシャル ジャム かぼちゃいり ほうとう 22日は冬至です。一年中で昼が一番短い日で、日本では、冬を元気でのりきるために、この日に、南瓜を食べてゆず湯に入る習慣があります。南瓜は夏の野菜ですが冬まで保存でき、冬健康を守るビタミンがたっぷり含まれるからです。ほうとうは、南瓜を使う山梨県の郷土料理、今日は一足早い冬至献立です。	21 はなはなサラダ さんしょく デザート カルシウムまいいり むぎごはん きょうは、入来給食センターから届けている給食を8校全部が食べる令和5年の最後の日です。1年間の給食を振り返ってどうでしたか。すき嫌いせず何でも食べて健康で過ごすことができましたか。全体の食べ残しの量は確実に減ってきています。今日は締めくくりとして三色デザート付きです。	22 フルーツポンチ レーズンクリーム コッペパン とうにゅう スープに 人間の体に必要な栄養素は40種類以上もあり、全て大切ですが、中でも特に体と心の健康と成長に重要な働きをするのが五大栄養素です。学校給食は、1食で五大栄養素をバランスよくとれるようにいろいろ工夫されています。家庭の食事でもバランスよく栄養をとって冬休みを元気で過ごしましょう。

いよいよ12月です。この時期は、空気が乾燥し、寒さはいちだんときびしくなってくるので、風邪などが流行しやすくなります。寒い時ほど、朝食をしっかりと食べて体の中から温まり体力をつけましょう。また、年末年始は楽しい行事が続く、生活リズムがくずれがちですが、栄養バランスを考えた食事を三食とって元気で過ごせるようにしましょう。

《12月22日:冬至》一年中で昼が一番短く、夜が一番長い日です。この日には、これから寒くなる冬を元気に過ごせることを願い、かぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃは、夏の野菜ですが長く保存できます。夏にとれた栄養たっぷりのかぼちゃを食べ、病気に罹らないように願うものです。