



# ひとくちモゾ

2024年12月  
川内学校給食センター

## まめ 豆まめみそ汁・きびなごのカレーマヨがらめ [A: 5日 B: 6日]

「まごは(わ)やさしい」という合言葉を知っていますか?健康に良いといわれる食べ物の頭文字をつなげたもので、「ま/豆類」「ご/ごまなどの種実類」「わ/わかめなどの海藻類」「や/野菜類」「さ/魚などの魚介類」「し/椎茸などのきのこ類」「い/いも類」をそれぞれ指します。日本の伝統的な食文化である和食にもこれらが多く使われていて、日本人が長寿の国と言われてきた理由のひとつかもしれません。

今日の給食には、「まごわやさしい」の食品をすべて使用しています。どの料理に何が入っているか探してみてくださいね。

【今日の給食の「まごわやさしい」】

「ま」/大豆、豆腐、油あげ、みそ 「ご」/ごま 「わ」/わかめ  
「や」/大根など 「さ」/きびなご 「し」/しめじ 「い」/さといも



## きんめまい 金芽米ごはん [A: 9日 B: 10日]、[A: 19日 B: 20日]

金芽米とは特別な方法で精米されたお米のことで、一般的な白米より栄養やうまみ成分が多く含まれています。お米の周りの糠という皮を残して精米したら「玄米」に、糠を取り除いたら「白米」になります。糠には栄養が詰まっていますが独特な食感があるため、糠を取り除きつつ糠の栄養成分だけ残す方法で精米したお米が今回の金芽米です。玄米と白米の良いところ取りをした、おいしく栄養価の高いお米です。

## 世界の味を給食で~2024 パリオリンピック・パラリンピック~

イギリス

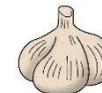
フィッシュアンドチップス [A: 12日 B: 11日]



今月の世界の料理はイギリスです。イギリスは周りを海に囲まれているため、新鮮な魚介類がたくさんとれます。また、国の半分が牧場や牧草地のため肉類や乳製品も豊富です。

フィッシュアンドチップスは、衣をつけて揚げた白身魚に揚げたじゃがいもを添えた、イギリスの伝統的な料理です。好みのスパイスやソースをつけて食べます。使われる魚はタラなどの白身魚が多いですが、今回は給食センターで調理できる形にアレンジをした、鮭のフィッシュアンドチップスです。鮭も白身魚の仲間です。

## とりにく 鶏肉とお芋のアヒージョ風 [A: 16日 B: 13日]



アヒージョはスペイン料理のひとつで、オリーブオイルとにんにくが入った煮込み料理です。煮込む具材に決まりはなく、魚介類やきのこなどいろいろな食材が使われます。スペインでは「バゲット」と呼ばれるフランスパンと一緒に食べられています。

給食では少しアレンジして、オリーブオイルの量を減らし、鶏肉やマッシュルーム、じゃがいもなどの具材をアヒージョ風に炒めました。

## ゆず 柚子みそほうとう [A: 17日 B: 18日]

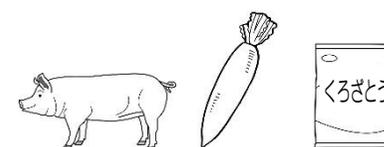


冬至とは、一年でもっとも昼の時間が短い日のことで、今年の冬至は12月21日です。この日にかぼちゃ(南瓜)など「ん」がつく食品を食べて柚子湯に入ることによって、かぜなどの病気にかかりにくくなり、元気に毎日を過ごせると言われています。

「ほうとう」は山梨県の郷土料理で、うどんに似た平たい太麺をかぼちゃや白菜などの野菜と一緒にみそで煮込んだ料理です。今日は冬至に合わせて柚子みそ味のほうとうです。

## さつません дай食育の日

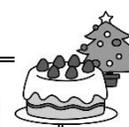
## とんこつふうに 豚骨風煮 [A: 19日 B: 20日]



豚骨煮は鹿児島県の郷土料理で、ぶつ切りにした骨付きの豚肉を、大根やこんにゃくなどと一緒にコトコト煮込んだ料理です。今から300年以上前、薩摩藩の武士が戦場や狩りの場で作ったのがはじまりとされ、西郷隆盛の好物だったともいわれています。

給食では食べやすいように、骨のない肉で作っています。みそや黒砂糖で味をつけた、ご飯が進むしっかり味の煮物です。

## てづく 手作りフライドチキン・セレクトケーキ [A: 20日 B: 19日]



クリスマスは、イエス・キリストが生まれた日をお祝いするキリスト教の行事ですが、日本では、みんなでツリーを飾ったりケーキを食べたりしながら、家族やお友達と楽しく過ごす年末のイベントになっています。

今日はクリスマスメニューとして、給食センターでフライドチキンを手作りしました。鶏肉にハーブ塩や黒コショウなどのスパイスで味を付け、でん粉で衣をつけて揚げられています。セレクトケーキはホワイトケーキとショコラケーキの2種類のうち、自分が選んだケーキが届きます。どちらのケーキを選びましたか?みんなで楽しく食べてください。