

令和6年

が つ き ゅ う し ょ く は い ぜ ん ず

12月給食配膳図 & ひとくちメモ



給食当番は口に入れる物を配膳する仕事です。自分のため、友達のため、しっかり手を洗いましょう。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 ぶりのてりやき そえやさしいため いりきまい ごはん よせなべふう にこみ	3 あげだしこうや豆腐 ごはん こんさいごまじる	4 ごまマヨサラダ コアコア ヨーグルト こめこいりパン カレーうどん	5 ひじきのピーナツソテー ふじもとまい ごはん にくじゃがの うまに	6 りんご こくとうパン バナナツッぽうみ いり豆腐
ぶりは成長すると1メートルぐら いにもなる回遊魚の一種で、昔から 日本人になじみ深い魚です。 栄養満点で、良質なたんぱく質に 加えて、疲労回復効果が期待で きるタウリンやビタミン類が多く含 まれています。寄せ鍋は、材料がた っぷりの体が温まる鍋料理です。	高野豆腐は、およそ800年前に 高野山のお坊さん達が精進料 理として食べていた豆腐が、冬 のきびしい寒さで凍ってしまい、 それをとがして食べたところ、味 がしみこんでおいしかったので 作られるようになりました。日本 伝統の保存食のひとつです。	カレーうどんに入っているコリコ リした歯応えのある食べ物が、茎 わかめで、わかめの芯の部分を 薄く切ってあります。わかめには、 食物繊維の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。	ひじきのソテーに入っている小 さい白い魚が、しらすぼしです。 原料のしらすは、「片口鰯」や「真 鰯」などの子どもで、塩水で煮詰 めてから、冷やして乾燥させた物 です。白いのでしらすと呼ばれ、 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。	バナナツッぽ風味は、バナナチ ップとロースト大豆、ピーナツを 使った、よく噛んで食べる献立 です。噛むことは、脳の血流をよ くして記憶力や集中力アップにつ ながるそうです。今日は海藻のな かまの青のりを加えたので、磯風 味という献立名になっています。
9 たかなのごもくいため いりきまい ごはん ぶたにくと だいのあまからに	10 ほういろう あじわいプリン むぎいり さつませんだいまい ごはん あおさいり たまごスープ	11 フレンチサラダ ミルクパン スパゲティ ナポリタン	12 そぼろどんぶりのぐ カルシウムまいり ふじもとまいごはん さつまいもと つみれのみそしる	13 チキンカツバーガーのぐ (チキンカツ、キャベツ) スライスチーズ ケチャップ コロコロ サンドパン スープ
寒さがだんだん厳しくなると 水が冷たくて、手洗いがかんたん になりがちです。しかし、給食当番 は口に入れる物を運んだり、配膳 したりします。また、パンの日は、 みんなが直接パンに触れて食べ ます。食事の前には、いつもしっ かり手を洗うことが大切です。	ホイコウロウを漢字で書くと、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。 給食は、固定された大きな釜で 作ります。ピーマンも入れてカラ フルに仕上げてあります。	人間の体に必要な栄養素には 多くの種類があり、どれも全て大 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。学校給食では 1食で五大栄養素をバランス良 くとれるよう、材料の組み合わせ や味付け調理方法などを工夫して います。	つみれは、魚のすり身や挽肉で 作った生地を指先やスプーンで 少しずつ摘み取って煮汁に入れ るので「摘み入れ」からきた名前 です。似た物につくねがありますが 、生地を団子や棒状にこねて丸め ることを「つくねる」ということ からついた名前前で、作り方が 違います。	コロコロスープは、豆類とカット ウインナー、角切りの野菜入りで コロコロ転がりそうな材料を組み 合わせたスープです。豆類には、 たんぱく質や食物繊維が多く含 まれています。チキンカツバーガー は、くるっと丸めてとじてある パンのつなぎめを開いて具を挟 んで食べましょう。
16 ちゅうかあえ いりきまい ごはん まあぼう だいこん	17 ドライカレー ごはん むぎスープ	18 カラフルポンチ キャラメル クリーム しよくパン ふゆやさいの クリームシチュー	19 レバーのカラフルあえ さんしょくそえやさしい 食育の日 カルシウムまいり ふじもとまいごはん ぐだくさん みそしる	20 ツナとやさいのマヨいため マーシャル ジャム コッペパン かぼちやいり ほうとう
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 ですが、ピリピリと辛いのが特 徴ですが、給食では辛さ控えめ で仕上げられています。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、 胃腸の働きを助ける消化酵素が 含まれています。	麦には、大麦、小麦、ライ麦 などがあり、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 飯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。	今日のカラフルポンチは、缶詰 の果物・生のりんご・角切のゼ リーが入っています。生のりんご は、給食センターで、ていねい に切ってもらいました。皮の所 にかいworm、ペクチン、ポリ フェノールが多く含まれており、 健康に役立つ上、彩りもよくな るので給食では皮付きです。	今日のみそ汁は、芋類や季節の 野菜たっぷりです。みそ汁は、 だしをとった汁に好みの材料を 入れて作りますが、具を多くす ると具とみその栄養をしっかりと れてみその塩分は控えめになる ので健康的です。給食では、入 れや極端の手作りみそを使っ ています。	明日21日は冬至で、一年中で 昼が一番短い日です。日本では、 冬を元気で乗りきるため、冬至 にかぼちゃをゆず湯に入れる 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多く含 まれるからです。ほうとうは、 山梨県の郷土料理です。
23 はなはなサラダ ハッピー ケーキ さつませんだい まいごはん ハヤシライス	24 いりことナッツの あめがらめ ごはん とうにゅう スープに	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、朝食をしっかり食べて体のなか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。		
今日は、福給食センターから届ける給食を5校全部が食べる令和6年の最後の日です。一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。今日は締めくくりとこれからの幸せを願ってハッピーケーキ付きです。楽しい給食時間にしましょう。	健康な骨や歯を作るのに欠かせないのが、みんながよく知っているカルシウムという栄養素です。カルシウムは牛乳に多く含まれ、毎日給食で1本飲むことで、一日に必要な量の約半分を摂ることができています。成長期には欠かせず必要なので、冬休み中も毎日1本は飲むように心がけましょう。	ゆずと冬至 冬至にゆず湯に入るのは「冬至」を「湯治(お湯に入って病を治す)」にかけ、また、ゆずで「融通よくいきましよう」という意味もあったそうです。ゆずはみかんの仲間のくだものです。皮やしぼり汁は料理に彩りやよい香りを添えます。ビタミンCがたっぷりで、お肌を健康にし、体の免疫力を高めてくれるので、かぜの予防にも役立ちます。		
冬至は一年で一番夜が長い日です。この日には、南瓜を食べ、ゆず湯に入って健康を願う習慣があります。 ビタミンCで お肌すべすべ! 体を温めて かぜ予防! 香りによる リラックス効果				

