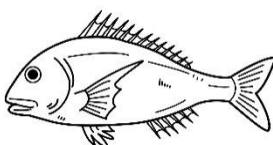




ひとくちメモ 2025年12月

川内学校給食センター

まだいい 真鯛入りつみれのすまし汁・高野豆腐の肉みそかけ
【A：2日】【B：3日】



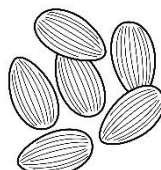
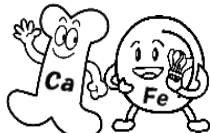
「つみれ」と「つくね」はよく似ていますが、主な違いは作り方です。「つみれ」は生地をスプーンや手で摘み取るようにして汁物や鍋に入れたもので、「つくね」は生地を丸めたり串に刺すなど形作って、焼く、煮る、揚げるなどの調理をしたものです。今回は真鯛入りのつみれのすまし汁です。

高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させたもので、豆腐の栄養が凝縮されています。たんぱく質、カルシウム、鉄、ビタミン類が豊富な食品なので、給食でも定期的に使用しています。今回は戻した高野豆腐にでん粉をまぶして揚げ、甘辛い肉みそをかけました。

CaFeメニュー

～Ca(カルシウム)やFe(鉄)が多くとれる献立～

今月はFe(鉄分)アップの献立です！



レバーのナッツがらめ【A：5日】【B：4日】

鉄は全身に酸素を運び、免疫力を維持する働きがあります。今月は鉄を多く含む食品のひとつとして、レバーを紹介します。レバーには、皮膚や内臓の粘膜を丈夫にし免疫力を強化するビタミンAが多く含まれていて、免疫力を維持する鉄との相乗効果で、免疫力を高めてくれます。今回は、鶏レバーの竜田揚げにアーモンド入りのソースをからめました。

ボルシチ【A：11日】【B：10日】

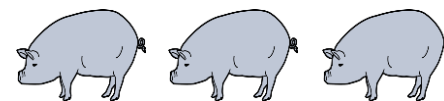


ボルシチはウクライナ発祥の料理で、ロシアやポーランドをはじめとする東ヨーロッパの国々で広く作られています。世界三大スープのひとつに数えられ、2022年にはユネスコの無形文化遺産に登録されています。牛肉とビーツという赤い野菜を使って作る、あざやかな赤い色のスープで、正式にはサワークリームという酸味のあるクリームを添えて食べられています。日本のみそ汁のように各家庭や地域によって材料や味付けが異なるので、それぞれに我が家の味があるそうです。

ビーツは見た目はかぶに似ていますが、ほうれんそうの仲間です。今回は、熊本県産の乾燥ビーツを水で戻して使っています。



ぶた 豚みそ【A：12日】【B：15日】



豚みそは、お茶うけやご飯のお供として鹿児島県内各地で作られている郷土料理です。炒めた豚肉にみそ、砂糖、にんじん、ごぼう、にらなどの野菜、落花生や大豆、ごまなどを加えて作ります。食欲の落ちる夏場には、しょうがやみょうがなどの香味野菜を加えて作るものでした。今回の豚みそには豚レバーを少量加えて鉄分アップも目指してみました。

ビビンバ【A：16日】【B：17日】

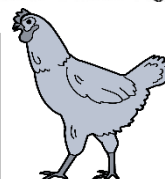


ビビンバは、朝鮮半島の代表的な料理のひとつで、ご飯の上に甘辛く味付けした肉やナムルをのせ、コチュジャンと一緒に混ぜて食べる料理です。この料理のはじまりについては、朝鮮王朝時代の宮廷料理から始まったとする説、朝鮮半島では大みそかに残った食べ物を新年に持ち越さない風習があったため残った料理をご飯と混ぜて食べたのが始まりとする説、農繁期や祭りのときにまとめて作った料理やお供え物を混ぜて食べたのが始まりとする説などがあり、くわしいことはわかっていません。

さつません дай食育の白

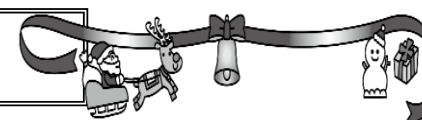


薩摩川内米ごはん・さつま汁・さばの生姜煮・ヨーグルト
【A：18日】【B：19日】



「さつま汁」は、江戸時代、薩摩藩の武士が地鶏を戦わせていた「闘鶏」で、敗れた鶏を季節の野菜と料理して食べたのが始まりとされます。昭和26年に闘鶏が禁止された後も、鹿児島県では鶏の飼育が盛んだったため、来客やお祝いの席などに各家庭で飼っている鶏をつぶして食べる風習が残り、さつま汁を代表とする鶏料理がごちそうとして定着しました。

クリスマスメニュー【AB：23日、24日】



クリスマスは、日本では年末のイベントのひとつになっていますが、キリスト教ではイエス・キリストの誕生を祝う祭りで「キリストの礼拝」という意味があり、家族で教会に礼拝に行く日となっているそうです。キリストの生まれた日は、はっきりわかっていないので、古代ローマで冬至の日とされていた12月25日を「キリストが生まれたことを祝う日」としたのち、定着していったとする説が有力なようです。

今年は、パン献立の日に給食センターで手作りしたフライドチキン、ごはん献立の日にキャロットピラフのドリアソースかけ、クリスマスグリーンサラダ、セレクトケーキを計画しました。クリスマスメニューを食べて、2学期のしめくくりをしましょう。