

12月 給食配膳図 & ひとくちメモ



いよいよ 12月です。この時期は、空気が乾燥し、寒さはいちだんとびしくなってきます。かぜ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き、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て元気で過ごせるようにしましょう。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1 コロコロまめまめサラダ ヨーグルト むぎごはん	2 バナナツツあおのりふうみ こくとうパン	3 ひじきのピーナツソテー ふじもとまい ごはん	4 ハニーサラダ チョコレート こめこいり パン	5 あげだしこうやどうふ ふじもとまい ごはん
カレーに入っている小さい豆は、レンズ豆です。レンズ豆の歴史は古く、新石器時代から食べられています。カメラなどのレンズは、この豆の形に似ていることから名付けられたそうです。煮え易く、鉄分や食物繊維が多いので、いろいろな料理に使われる豆です。	バナナツツ青のり風味は、バナナチップとロースト大豆、ピーナツ、アーモンドを使った、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を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て、風味よくしあげました。	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、骨ごと食べる所以カルシウムを多くとることができます。	給食に毎日使われるにんじんはお店で一年中売られていますが普通の畠で収穫されるのは冬の時期です。にんじんには、皮膚を強くし、免疫力を高め、風邪をひきにくい体をつくるカロテンという栄素が多く含まれます。料理の彩りも良くするため大活躍します	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、冬の厳しい寒さで凍ってしまい、それを溶かして食べたところ、味がしみこんでおいしかったので作られたようになりました。日本伝統の保存食のひとつです。
8 ぶたみそ さつせんだいまい ごはん	9 だいこんとまめのサラダ バターパン	10 ほいこうろう あじわいプリン ふじもとまい ごはん	11 カラフルポンチ キャラメル コッペパン	12 あげレバーのあまからナツツあえ カルシウムまいり ふじもとまいごはん
豚みそは、鹿児島の郷土料理でごはんの友として食が進む献立です。ビーナス入りですが、ビーナスは落花生のこと、夏から秋にかけて黄色い小さな花をつけ、花がしおれて5日ぐらい経つとそこから枝のようなものが伸びて地面に潜り土の中で膨らんで実ができるそうです	ほいこうろうは、漢字で書くと、鍋、回す、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、固定された釜であります。たまねぎやピーマンも入れて彩りよく仕上げてあります。	私たちの体は、風邪やインフルエンザなどの病気にかかりそうになった時、抵抗力を働かせて病気を退治しようとします。病気と闘って負けにくい体になるには抵抗力を強くすることが大切です。規則正しい生活と運動、栄養バランスを考えた食事をとるようにしましょう	今日のみそ汁は、芋類や季節の野菜たっぷりで具だくさんです。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、入来や惣脇の手作り味噌を使っています	さつま汁は、鹿児島の郷土料理です。島津の殿様の時代に武士のやる気を出させるために鶏を戦かわせる闘鶏をしていました。そして、この戦いに負けた鶏をみそ汁にして食べたのがさつま汁の始まりです。具だくさんで栄養抜群のみそ汁といえます。
15 もやしとわかめのナムル さつせんだいまい ごはん	16 ツナとやさいのマヨいため ミルクパン	17 ドライカレー ごはん ラビオリとむぎのスープ	18 メンチカツバーガー ^{〔メンチカツ、やさい、ケチャップ〕} 小中 スライスチーズ サンドパン ポタージュスープ	19 いわしのおかかにそえやさいいため 食育の日 さつせんだいまい ごはん
ねぎは、日本に古くからある野菜で、緑の柔らかい葉っぱを食べる「葉ねぎ」と、土をよせて白い部分が長くなるように育てて食べる「深ねぎ」があります。ねぎには、血の巡りを良くし元気が出る成分が含まれ、昔は薬にも使われていました。	ほうとうは、山梨県を中心とした地域で作られる郷土料理で、かぼちゃを中心にたくさんの野菜とうどんを太くしたような麺を使うのが特徴です。今回は、かぼちゃの代わりにさつまいもを入れて鹿児島風にアレンジしました。麺が太いのでよく噛んで食べましょう	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。チチ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。	ポタージュスープは、フランス語で「とろみがついた」スープのことをいいます。一般的なのは、小麦粉をバターで炒めたルウでとろみをつけ、牛乳や生クリームで薄めてあります。給食でも牛乳を使ったり、豆のペーストでとろみをつけたりして栄養満点に仕上げています	さつま汁は、鹿児島の郷土料理です。島津の殿様の時代に武士のやる気を出させるために鶏を戦かわせる闘鶏をしていました。そして、この戦いに負けた鶏をみそ汁にして食べたのがさつま汁の始まりです。具だくさんで栄養抜群のみそ汁といえます。
22 コーンしゅうまい2こ幼1こ はくさいのこんぶあえ ふじもとまい ごはん	23 フルーツあんにんポンチ ハッピーケーキ しょくパン	24 みそじゃこナッツ ふじもとまい ごはん とうにゅう スープに	12月22日は、冬至です！ <p>ビタミンCで香りによる 体温を温めてお肌すべすべ！リラックス効果 かぜ予防!</p> <p>「冬至」は、太陽が出ている時間が一年中でいちばん短い日です。この日を境に昼が少しずつ長くなっていますが、寒さはこれからが本番です。そこで、これから 寒い冬を元気に過ごせるようにと願って、冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯(ゆずを浮かべたお風呂)に入ったりする習慣があります。かぼちゃは、夏の太陽の光をたっぷりあびて育つ元気印の夏野菜で長く保存できるのが特徴です。昔は冬にむけて野菜が少なくなったため、夏に収穫して保存しておいた栄養たっぷりのかぼちゃを冬至に食べて、病気知らずで健康に過ごせるようにと願いを込めました。給食でも、22日はかぼちゃを使った献立です。</p>	
今日は冬至、一年中で昼が一番短い日です。日本では、冬を元気でのりきるため、冬至にはかぼちゃを食べてゆず湯に入る習慣があります。	今日は、入来給食センターから届ける給食を8校全部が食べる今年最後の日です。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せましたか。今日は締めくくりと来年の幸運を願ってケーキ付きです。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ます。冬休み中も、ぜひ一日1本は飲むように心がけましょう	<p>「冬至」は、太陽が出ている時間が一年中でいちばん短い日です。この日を境に昼が少しずつ長くなっていますが、寒さはこれからが本番です。そこで、これから 寒い冬を元気に過ごせるようにと願って、冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯(ゆずを浮かべたお風呂)に入ったりする習慣があります。かぼちゃは、夏の太陽の光をたっぷりあびて育つ元気印の夏野菜で長く保存できるのが特徴です。昔は冬にむけて野菜が少なくなったため、夏に収穫して保存しておいた栄養たっぷりのかぼちゃを冬至に食べて、病気知らずで健康に過ごせるようにと願いを込めました。給食でも、22日はかぼちゃを使った献立です。</p>	