

給食献立 一口メモ 2024年 12月

日曜日	献立	今日のお話	
2日 (月)	ハヤシライス <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 チーズサラダ (小)みかんゼリー	みかんゼリー (中学生は 11日を 読んで ください)	給食センターでは、季節によってさまざまなゼリーを作っています。 今日は、12月が旬のみかん(ジュース)を使って作ったゼリーです。 みかんの果肉は、調理員さんが全員に行き届くように調整しながらカップに入れて作っています。
3日 (火)	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ひじきと大豆の炒り煮 のっぺい汁	のっぺい汁	のっぺい汁は、日本各地に伝わる料理で、地域によって「のっぺい」、「のっぺ」などいろいろな呼び方があります。野菜などを煮て、しょう油や塩で味付けし、最後に水で溶いたかたくり粉でとろみをつけます。 とろみがつくことで料理が冷めにくくなるため、寒い今からの時期にぴったりですね。
4日 (水)	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 とり や ふう 鶏のすき焼き風 かみかみおえ	ねぎ	ねぎは、土を寄せて太陽の光をさえぎり白くした部分を食べる白ねぎと緑色の葉を食べる青ねぎに分けることができます。 昔は、関東で白ねぎがよく食べられており、関西では、青ねぎがよく食べられていました。 鶏のすき焼き風には、白ねぎを使っています。白ねぎは、今日のような煮込み料理に使うと甘みがたまりますよ。
5日 (木)	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 さわら うめや 鱈の梅焼き こまつな あもの 小松菜とコーンの和え物 だいこん しる 大根のみそ汁	この野菜は？ (クイズ)	クイズです。採れる時期によって冬菜や雪菜、うぐいす菜と呼び方が変わる野菜は次の内どれでしょう。 ①白菜 ②小松菜 ③広島菜 答えは②の小松菜です。小松菜は12月～2月が旬の野菜で、冬にとれる小松菜は、冬菜や雪菜、春の初めにとれる小松菜は、うぐいす菜とも呼ばれるそうです。 小松菜は、江戸時代に小松川という場所の近くで育てられていたことから、名づけられました。
6日 (金)	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 あつ あ ちゅうかいた 厚揚げの中華炒め ささみともやしのサラダ キャンディポテト	バター	バターは牛乳から作られています。日本では、北海道でたくさん作られており、外国では、インドでたくさん作られています。 バターは焦げやすいため、気をつけて調理をしています。 今日は、バターを使ってキャンディポテトを作りました。

<p>9日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 肉じゃが ごまじゃこ和え</p>	<p>こんにやく (クイズ)</p>	<p>クイズです。こんにやくは何から作られているでしょう。 ①いも ②海藻 ③小麦粉 答えは①のいもです。こんにやく芋を加工することでこんにやくができます。こんにやくには、板の形にした板こんにやく、丸めてゆでて作る玉こんにやく、こんにやくが固まる前に細い穴に通しながらゆでて作る糸こんにやくなどいろいろな種類があります。 肉じゃがには、糸こんにやくを使っています。</p>
<p>10日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 鯖のカレーパン粉焼き 切り干し大根の煮物 白菜のみそ汁</p>	<p>白菜</p>	<p>白菜は、冬を代表する野菜で、寒くなると、甘みが強くなります。 鍋や汁、和え物などどのような料理でもおいしく食べることができる万能野菜です。 今日は白菜を使ってみそ汁を作りました。</p>
<p>11日 (水)</p>	<p>もち麦わかめごはん 牛乳 シーフードシチュー 大豆のサラダ (中)みかんゼリー</p>	<p>牛乳 (中学生は 2日を読んで ください。)</p>	<p>牛乳は、毎日給食にでていますね。 牛乳には、カルシウムという栄養素がたくさん含まれています。カルシウムは、骨や歯をつくるもとになる栄養素です。体がどんどん大きくなる今の時期にしっかりとっていきたいですね。</p>
<p>12日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 鶏の塩から揚げ チョレギサラダ 中華コーンスープ *高宮中リクエスト給食*</p>	<p>チョレギ サラダ (クイズ)</p>	<p>クイズです。チョレギサラダはどこの国の料理でしょう。 ①日本 ②中国 ③韓国 答えは、①の日本です。チョレギサラダは、ごま油がベースで塩味のドレッシングがかかったサラダで日本オリジナルの料理です。 今日の給食は、高宮中学校のリクエスト給食です。</p>
<p>13日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 豚肉と大根の煮物 野菜とちくわの和え物</p>	<p>煮物</p>	<p>今日は、豚肉と大根の煮物です。煮物は、野菜や肉などいろいろな食べ物を煮て作るため、食べ物のおいしさがギュッとつまっています。 クイズです。今日の煮物には何種類の具材が入っているでしょう。 ①3種類 ②5種類 ③7種類 答えは、③の7種類です。今日の煮物には、豚肉、こんにやく、にんじん、しいたけ、ごぼう、だいこん、いんげんが入っていますよ。</p>

<p>16日 (月)</p>	<p>ごはん 牛乳 はっぼうさい 八宝菜 からし和えビーフン</p>	<p>ビーフン (クイズ)</p>	<p>クイズです。ビーフンは何からできているでしょう。 ①米 ②小麦粉 ③かたくり粉 答えは①の米です。米から作った米粉でできています。ビーフンは、台湾や中国などで食べられている麺です。給食では、炒めて焼きビーフンにしたり、平らなビーフンを和え物に使ったりしています。今日は、平らなビーフンを使い、からしがアクセントになった「からし和えビーフン」です。</p>
<p>17日 (火)</p>	<p>ごはん 牛乳 アリゾナスターキ コーンポテト エービーシー ABCマカロニのスープ *甲田中リクエスト給食*</p>	<p>アリゾナ スターキ</p>	<p>アリゾナスターキは、ケチャップやしょう油などを合わせたソースに豚肉をつけて焼いたものです。アリゾナスターキの「アリゾナ」は、アメリカにある州の名前から付けられました。アリゾナ州は、夕焼けがきれいなことで有名な場所です。味付けに使うソースの赤色を美しい夕日の色にみたくてしています。今日は、甲田中学校のリクエスト給食です。</p>
<p>18日 (水)</p>	<p>ちやめし 牛乳 茶飯 牛乳 コロコロおでん こまつな 小松菜のごま和え みかん</p>	<p>ちやめし 茶飯</p>	<p>茶飯は、もともと江戸時代に、おでんの元となる豆腐やこんにやくに甘いみそをつけた田楽と一緒に出されていました。ほうじ茶などのお茶で米を炊いて茶飯を作りますが、給食では、難しいため、しょう油でほんのりと味をつけています。</p>
<p>19日 (木)</p>	<p>ごはん 牛乳 びしゅなべ 美酒鍋 れんこんサラダ ひじきとちりめんの ふりかけ</p>	<p>びしゅなべ 美酒鍋</p>	<p>美酒鍋は、東広島市西条町の郷土料理です。西条町は、酒造りが有名で酒蔵がたくさんあります。その酒蔵で酒を作っていた人たちのまかないとして食べられたのが美酒鍋の始まりといわれています。味付けは、塩コショウとシンプルで水は入れず、お酒を入れます。野菜から水分がたくさん出て、いろいろな食材のうまみがギュッとつまんだ鍋になります。お酒を使っていますが、熱を加えることで、アルコール分を飛ばしているので安心して食べてくださいね。</p>
<p>20日 (金)</p>	<p>ごはん 牛乳 わかさぎの甘酢漬け みるくおから かぼちゃのみそ汁</p>	<p>わかさぎ</p>	<p>わかさぎは、10月から3月にかけて旬をむかえる魚です。日本では、湖に張った氷に穴を開け、そこから釣り糸を垂らしてわかさぎを釣る「氷上釣り」も有名です。わかさぎは、キラキラと光って透き通った感じの見た目から、「湖の妖精」とも呼ばれているそうです。今日は、香ばしく揚げたわかさぎに、甘酢をからめています。</p>

<p>23日 (月)</p>	<p>キャロットピラフ <small>ぎゆうにゆう</small> 牛乳 チキンソテー 海藻サラダ <small>かいそう</small> ミネストローネ (小中)お米のクリスマスケーキ <small>こめ</small></p>	<p>クリスマス メニュー</p>	<p>今日は、2学期最後の給食。少し早いですが、クリスマスメニューを届けます。 デザートのお米のケーキは、卵や乳、小麦のアレルギーがある人も食べることができる材料を使って作られています。みんなで楽しく食べてもらえると嬉しいです。 明日から始まる冬休みも元気に過ごしてくださいね。</p>
--------------------	---	-----------------------	---