

<p>R3</p> <p>12月</p> <p>給食配膳図</p> <p>ひとくちメモ</p> <p>龍郷町立学校給食センター</p>	<p>来年もよろしくおねがいします。</p> 	<p>1 (水)</p> <p>和風ハンバーグ</p> <p>粒マスタードサラダ</p> <p>麦ごはん みそ汁</p> <p>きょうのハンバーグには、大根おろしを加えたいしょうゆ味のソースをかけました。大根おろしはぴりっとした辛味がアクセントになるので、大根の根の先の方を使うといいそうです。給食では1本まるごとすりおろします。また、大根おろしを入れたソースはしっかり加熱するので、辛味はあまり残りません。</p>	<p>2 (木)</p> <p>きびなごのチリソース</p> <p>麦ごはん スープ春雨</p> <p>チリソースは、トマトや香辛料を使ったソースで、アジアの国々でよく使われています。「チリ」はトウガラシのことです。トウガラシをたくさん使った、タバスコなどの激辛のソースは、「チリペッパーソース」として区別されます。</p>	<p>3 (金)</p> <p>フルーツジュレ</p> <p>中・チーズ</p> <p>高菜ピラフ 洋風おでん</p> <p>高菜はアブラナ科の野菜で、主に漬物に加工されます。塩漬けにしたものを細かく刻んで食べることが多いですが、葉を広げておにぎりを包んだものは、食べるのに目を見開いて口を大きく開けるので「めはりずし」と呼ばれます。きょうは油炒めにしてごはんに混ぜました。</p>
<p>6 (月)</p> <p>ごまマヨサラダ</p> <p>うまかつてん</p> <p>鶏飯</p>	<p>7 (火)</p> <p>豆といりこの揚げがらめ</p> <p>麦ごはん 干し大根とじゃが芋の煮物</p>	<p>8 (水)</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>マーシャルソース</p> <p>小型パン ポンゴレスパゲティ</p>	<p>9 (木)</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>焼きとり 焼鳥どんぶり</p> <p>冬野菜みそ汁</p>	<p>10 (金)</p> <p>白菜とりんごのサラダ</p> <p>(中・アーモンド)</p> <p>ポークカレーライス</p>
<p>きょうは給食でも大人気の鶏飯です。伝統的な鶏飯は野菜が足りないので、給食用にアレンジしてにんじんを加えています。それでも足りないので野菜を使った和え物を付け合わせるようにしています。おうちで食べる時も、その場に野菜がなければ次の食事で野菜をたくさん食べるように意識してください。野菜は病気を予防するとても大切な食べ物です。給食は野菜を多くとる練習だと考えて、残さず食べるようにしましょう。</p>	<p>ゆでた大豆ででんぷんをつけて油で揚げ、さっと素揚げにしたいりこと合わせました。よくかんで食べましょう。大豆やいりこには、たんぱく質や鉄分、カルシウムなど、体をつくるもとになる栄養素が多く含まれます。よくかむことで、体へ取りこまれやすくなります。</p>	<p>だんだん寒くなり、かぜやインフルエンザなどが流行する季節になりました。今年はコロナウイルスも心配です。病気のもとになる菌やウイルスは、手を介して体の中に入ることが多いです。きょうのように手でパンを持って食べるような食事のときは特に、手洗いの後は清潔なハンカチでふき、その後につれたところをさわらないよう注意しましょう。</p>	<p>今日の献立は、赤徳小の6年生が家庭科の授業の中で考えた献立です。みそ汁の中には、冬が旬の白菜、大根、人参、ほうれん草、ねぎが入っています。ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるとされています。</p>	<p>白菜は英語でチャイニーズキャベツ、つまり中国のキャベツといわれるように中国北部が原産地とされます。日本人の食生活になじみが深く、古くから栽培されてきた野菜のように思われますが、実は日清・日露戦争の後、種を中国から持ち帰って栽培を始めた、割と新しい野菜です。きょうはサラダにしました。給食ではゆでて使っていますが、生でもおいしいです。</p>
<p>13 (月)</p> <p>ちくわ磯辺天ぷら (㊤2個)</p> <p>みかん</p> <p>麦ごはん (少なめ) ほうとう</p>	<p>14 (火)</p> <p>春巻き</p> <p>ナムル</p> <p>麦ごはん かきたまスープ</p>	<p>15 (水)</p> <p>ひじきとナッツのサラダ</p> <p>雑穀いもごはん 寄せ鍋煮込み</p>	<p>16 (木)</p> <p>レバーの甘辛煮</p> <p>おひたし</p> <p>麦ごはん 大根菜のみそ汁</p>	<p>17 (金)</p> <p>まこものきんぴら</p> <p>麦ごはん ワインフネヤッセ</p>
<p>煮込みうどんの一種、ほうとうは、戦国時代に武田信玄が陣中食として取り入れたことで有名です。このあたりは山地のため水田が少なく、貴重な米を補うための粉食文化が発達しました。いろいろな野菜のビタミンや食物せんい、小麦や芋のでんぷん、みそや豆腐などのたんぱく質などが一度にとれる上、生めんできろみがついて体をあたためる、寒い季節にぴったりの料理です。</p>	<p>今日の献立は、大勝小の6年生が家庭科の授業の中で考えた献立です。かきたまスープに卵をたくさん使いました。ふつう卵といえばにわとりの卵をさします。にわとりの種類で卵の殻の色が違い、全国のお店で売られている卵の8割は「白色レグホン」というにわとりが生む白い卵です。他には茶色やピンク色、薄青いものもあります。</p>	<p>日本に稲作が伝わったころ栽培されていたのは、ぬかの層に黒や赤の色素が混じっている米だったといわれ、そのような色付きの米を古代米と呼んでいます。黒米の色素はアントシアニンというポリフェノールで、体の中で「さび落とし」のような働きをします。</p>	<p>レバーは肝臓の部分で、独特の風味がありますが、栄養の宝庫とも言われています。鉄分が多く入っているので、貧血の予防にもなります。きょうは、鶏もも肉と一緒に揚げて、甘辛いタレで味をつけました。</p>	<p>大みそかには、本土では「年越しそば」を食べますが、奄美では豚骨料理で年を越します。昔は家々で豚を飼っていたので、年末につぶし、年越し料理にした残り塩漬けにして大切に食べました。肉以外の全ての部位も余すところなく利用しました。食べつくすということは、その食べ物への命に対する礼儀のような気がします。命に感謝していただきましょう。</p>
<p>20 (月)</p> <p>ぶりの甘酢ソース</p> <p>夏みかんサラダ</p> <p>麦ごはん みそ汁</p>	<p>21 (火)</p> <p>フル入り卵みそ</p> <p>麦ごはん かぼちゃのそぼろ煮</p>	<p>22 (水)</p> <p>スパイシーチキン ゆでキャベツ</p> <p>セレクトデザート</p> <p>小型パン コーンポターージュ</p>	<p>23 (木)</p> <p>ひじきのマリネサラダ</p> <p>しらすごはん (少なめ) 肉うどん</p>	<p>24 (金)</p> <p>豚キムチ</p> <p>麦ごはん 冬瓜の中華煮</p>
<p>今日、12月20日はプリの白です。プリは成長するにしたがって名前が変わるので、「出世魚」と呼ばれます。出世はめでたいということで、昔からお祝いの席によく使われてきました。特にこれからお正月に向けて多く出荷されます。</p>	<p>明日は1年で1番お昼の時間が短い日、「冬至」です。冬至の次の日から6月の夏至に向けて、次第に太陽が出ている時間が多くなるため、「冬至」は太陽が生まれ変わる日として大切にされてきました。冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりするとかぜをひかないという言い伝えがあります。きょうはかぼちゃをそぼろ煮にしました。</p>	<p>クリスマスを祝う料理は各国で様々ですが、アメリカでは七面鳥を使っています。日本では、鶏肉を使ってから揚げや、ローストチキンなどを作ります。今日は、スパイシーチキンを作りました。また、セレクトデザートは、それぞれ選んだデザートをとってください。</p>	<p>鉄分が不足すると、貧血になり疲れやすくなります。鉄分は、ひじき、レバー、ほうれん草などに多く含まれています。ひじきは、煮物だけでなく、炊き込みご飯や、炒め物、サラダなどなんでも合う万能食材の一つです。</p>	<p>いよいよきょうで2学期も終わり、明日からは冬休みです。冬休みは大掃除やお正月の準備など、みなさんもお手伝いすることがたくさんあると思います。台所の仕事もすすんで手伝い、昔から食べられている伝統料理を見て学びましょう。冬休みも早寝早起きを心がけて、1月11日にまた元気に登校してください。良いお年を。</p>