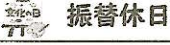


日 (曜日)	行事食 など	献立名	ひとくちメモ
1 金		チンゲン菜のスープ チンジャオロース	日本人は、舌くからお米を、ご飯やもち、団子などにして食べてきました。お米には、人の体の骨で、エネルギーに変化するでんぷんが多く含まれています。エネルギーにより、人の体は動き、内臓も働き、体温になる熱が作り出されます。エネルギーを生み出すお米は、「人の命のもと」といえる食品です。お米一粒一粒を大切に食べてみましょう。
4 月			 振替休日
5 火		菜ご飯 春雨スープ にら豚丼	全国的に有名な「にら」の産地である大分発祥の料理「にら豚」を給食用にアレンジしています。「にら豚」とは、にらを使って、豚肉とキャベツといっしょに炒め、しょうゆ味ペースで味をつけた料理です。大分市内の中華料理店が発祥といわれ、大分市民に愛されているそうです。国富町も、にらの産地です。給食では、100%国富町産のにらを使っています。このにらをおいしく食べられる料理として「にら豚丼」にしています。ご飯と一緒に味わって食べてください。
6 水		コッパン さつまいものシチュー フレンチサラダ	近年、裸眼視力 1.0未満の小学生は、年々増えています。そして、年代が上がると、その割合も高くなっています。みなさんは、スマートフォンやゲームなどで目を使い過ぎていませんか？そこで今日は目の健康に役立つ食べ物をご紹介します。目の健康に関わる栄養素は、カロテンです。このカロテンを多く含む食品は、にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、養老などの緑黄色野菜です。緑黄色野菜をしっかり食べて、目の健康を維持しましょう。
7 木		かみかみ献立 味噌煮込みご飯 ごぼうとん 五穀豆サラダ	今も昔も「ひみこのがいーぞ」。この言葉を知っていますか？「ひみこのがいーぞ」とは、よくかんで食べることで、八つの効用があることを示したものです。ひ「肥満を防ぐ」、み「味覚が良くなる」、ご「言葉の発音がはっきり」、ん「脳の働きを元気に」、は「歯の痛み予防」が「ガンの予防」、い「胃腸を元気に」、ぞ「空気を元気に」。よくかんで食べると、このように八つのいいことがあるので、「かむこと」を意識して食事ができるようにしてください。
8 金		菜ご飯 白菜 大葉	明治の初めに白菜が日本にやってきました。白菜の葉っぱが互いに重なり合ったり、球状にならなかったり、球状になっても、その種子を栽培すると他の野菜になってしまったり、いろいろなトラブルがあったそうです。その理由は、自分のために自分の花芽がついても種子ができず、ほかの花の花粉と交配しなければ種子を残さないというアブラナ科の野菜の性質のためです。そこで、隔離栽培など、球状の白菜を栽培するための研究開発が行われ、現在の安定供給につながっているのです。
11 月		菜ご飯 麻婆豆腐 いんげんのごま和え	私たちの食生活に欠かせない調味料「しょうゆ」。料理によって使い分けると、料理のレパートリーも広がります。しょうゆの種類は、濃口しょうゆ、うすくちしょうゆ、たまりしょうゆ、専任込みしょうゆ、白しょうゆの5つに分類されます。しょうゆの調理効果は、肉や魚の生臭いにおいを消す消臭効果や、しょうゆを加熱した時の香ばしさと照りを生み出す加熱効果などがあります。また、食後の胃腸を引き立てる対比効果を利用することも多いです。調味料は、味をつけるだけでなく、いろいろな効果を生み出すものなのです。
12 火		菜ご飯 豚汁 いわしの白飯煮 湯もやし	昔から食べられてきた魚の代表「いわし」。給食でもよく使っている魚の一つです。いわしは、まいわし、かたくちいわし、うめいわしなどがあり、昔から食べられています。いわしは、たんぱく質や脂質、カルシウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどが豊富に含まれています。鮮度が落ちやすいので、いろいろな加工がされていて、加工品には、丸干しや煮干し、めざし、しらす干しなどがあります。今日の給食では、豚汁に煮干し、白菜にいわしの白飯煮として使っています。
13 水		ミルクパン コンスープ てりやきハンバーグ 湯えキャベツ いちごクレープ	今日は、八代小学校6年生のリクエスト献立です。八代小学校6年生のコメントをご紹介します。「私たちは八代小学校6年生です。習字が良く、いつも楽しく勉強に励んでいます。11月には修学旅行、12月には校内持久走があるので、それに向けてがんばっているところです。」八代小学校6年生のみなさん、リクエスト献立ありがとうございます。給食をしっかり食べて、健康な体を作り、学校生活を過ごしてくださいね。次に片づけ方の連絡です。クレープの袋はプラゴミです。
14 木		菜ご飯 じゃがいものうま煮 干切天婦羅の酢の物	日本では、煮干し、かつお節、昆布、干ししいたげなど、いろいろな食材から「だし」をとります。給食では、煮干しやかつお節で「だし」をとることが多いです。「だし」をしっかりとると、食材の味を引き出すことができ、料理がぐんとおいしくなります。また、味付けが薄くても、料理をおいしく仕上げるので、健康的です。昔から引き継がれてきた、「だし」という日本の食文化をこれからも大切にしていきたいですね。
15 金		菜ご飯 にらスープ ひむかの日	みなさんは「産地地産」という言葉を知っていますか？産地地産とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みのことです。学校給食では、地域とれた「地産地消」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育み、環境問題や食料自給率といった課題にも目を向けるきっかけづくりをしています。毎月ある「ひむかの日献立」は特に多くの「地産地消」を使っています。改めて、地元のおいしいさを感じてくださいね。
18 月		菜ご飯 石狩汁 ひじきの炒め煮	11月24日は、「和食の日」です。「和食・日本人の伝統的な食文化～正月を例として～」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考える日です。この「和食の日」があるので、11月は日本の食文化を感じるような献立がたくさん登場しています。今日は、北海道の郷土料理「石狩汁」を給食用にアレンジした「石狩汁」です。日本各地にある郷土料理も、大切な和食文化。ぜひ、この日を機会に和食について考えたり、話の話題にしたりしてくださいね。
19 火		菜ご飯 とんこつラーメン もやしのナムル	もやしの名前の由来は、まさに「芽」もえ出すことです。若い芽がぐんぐん伸びていくという意味から名付けられたそうです。平安時代に書かれた、日本最古の薬草の本「本草和名」にも紹介されていて、当時は薬用として用いられていたようです。明治時代末期ごろより、中華料理店でも使われるようになり、しだいに庶民の味として親しまれるようになったそうです。
20 水		菜ご飯 冬野菜のポトフ みかんサラダ	かんきつ類の一つ、秋から冬にかけてが旬のみかん。一般的に「みかん」といえば、「温州みかん」のことを指します。温州は、かんきつ類の産地として知られる中国の地名ですが、温州みかんは日本の鹿児島県が原産で、中国から伝わったかんきつ類から偶然生まれたものです。味がよく、種がないので食べやすいことから栽培が広がり、日本を代表する果物になったそうです。
21 木		菜ご飯 菜肉のポークカレー 海苔サラダ	ボジョレー・ヌーヴォーとは、フランスのボジョレー産地で、その年に採れたブドウだけをを使って作られる新しい酒、新酒のことです。ボジョレーがフランスの産地の名前、ヌーヴォーがフランス語で新酒という意味があります。このボジョレー・ヌーヴォーは、11月の第3土曜日に設定されていて、スーパーやニュースで話題になっています。今日は、ボジョレー・ヌーヴォー料理に合わせて、赤ワインを使ってポークカレーを作っています。
22 金		菜ご飯 豆腐のすまし汁 鶏肉とさつまいもの揚げ煮	食事マナーを意識していますか？周りの人と気持ちよく食事をするためには、食べる時のマナーを守ることが大切です。今日は、食事マナーを守ることができているか、確認しましょう。背筋を伸ばして、正しい姿勢で食事ができているか？ひきをついたり、足を組んだりしていませんか？おわんをもって食べていますか？おわんは、親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支えましょう。食事マナーを守って、気持ちよく給食時間を楽しみましょう。
25 月		菜ご飯 白菜のみそ汁 干切天婦羅のそぼろ炒め	11月23日は、勤労感謝の日でした。私たちが普段、食べている食べ物は、いろいろな人によって作られ、届けられています。学校給食に関わっている人の中には、栄養士、調理員、農産物、漁業の生産者、運送業者の方々がいます。さまざまな人の努力があるおかげで、こうして学校給食を食べることができるのです。学校給食のみならず、私たちの食事を支えてくれる人たちの感謝の気持ちをもって、食事ができるようにしてくださいね。
26 火		菜ご飯 京芋のけんちん汁 鶏肉のみそろばかし	「鶏肉のみそろばかし」は、宮崎県の高橋市の郷土料理で、お祝い事やお慶賀のおもてなしの時に、昔からこの地域では欠かせない料理となっています。鶏の骨で、煮詰めた汁を「ろばかし」といわれているため、この名前がついたそうです。給食では、じゃがいもやこんにやくなどの具材を入れて、食べやすくアレンジしています。味付けには、みそが入っているため、ごはんが進みます。ご飯と一緒にしっかりと味わって食べてください。
27 水		チーズパン スープ・オ・ビストウ 魚のレモンマリネ	今日の世界の料理は、フランス料理「スープ・オ・ビストウ」です。この料理は、南フランス地方の料理です。パズルの香りがさわやかで、食欲がわきます。にんにくとスパイスもきいて、香りも美しいスープ。マカロニも入っているので、満足感のある料理です。すっきりとした味わいも特徴的で、今日の魚のレモンマリネとの相性も抜群です。
28 木		菜ご飯 ごま豆腐ハンバーグ 納豆サラダ	納豆は、健康なたんぱく源です。そして、昔から朝ごはんの定番食品として人気です。大豆を発酵させて作られた納豆には、「納豆菌」があり、体の代謝に欠かせない栄養素がたっぷり含まれています。納豆の他にも、大豆の加工品はいろいろあります。豆腐、油揚げ、湯葉、みそ、しょうゆ、そして今日の給食にも使われている豆乳。至る大豆よりも大豆の加工品のほうが、消化吸収率も高いといわれているので、積極的に食べてほしい食品です。
29 金		菜ご飯 さつまい 豚肉のしょうが焼き	今日の「さつまい」に使っている「いも」の名前がわかりますか？答えは、「さつまいも」です。「さつまいも」は、江戸時代に中国から沖縄、鹿児島県の薩摩を経て伝わってきました。沖縄では、「紫芋いも」とよばれることもあり、伝わってきた土地の名前がついています。「さつまいも」には、でんぷんがたくさん含まれています。体の中から温まり、力ももりわいてきます。ビタミンCも豊富で、体の調子も整えてくれます。宮崎県でもたくさん収穫される「さつまいも」を使った「さつまい」を味わって食べてください。