

令和 6 年度 12 月分 ひとくちメモ

国高立学校給食共同調理場

日 (曜日)	行事食 など	献立名	ひとくちメモ
2 月		菜ご飯 白菜スープ マーボー丼	体を温めてくれる食べ物といえば、どんな食べ物を思い浮かべますか？多くの方が思い浮かべるのは「しょうが」ではないでしょうか。しょうがの辛味と香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝の向上などに効果があります。その他には、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。今日は、しょうがを入れてマーボー丼を作りました。ご飯にかけてよくかんで食べましょう。
3 火		菜ご飯 干切大根のみそ汁 鶏肉ときのこの旨辛炒め	大根は、葉っぱにも根の方にも、栄養が豊富で、大昔から食べられてきた野菜です。今日の給食は、国高立の特産物である「干切大根」を使ったみそ汁です。「干切大根」は、大根を収穫して、きれいに洗い、細く切ったものを干して乾燥させたものです。大根は、根にもたくあん漬けやぬか漬けなど、いろいろな方法で加工され、保存されてきました。加工することで、保存性も高まり、栄養分が増えることもあります。干切大根は生の大根よりもカルシウムや鉄が増えていますよ。
4 水		コッペパン ポークロースト フレンチサラダ	豆はカルシウムをはじめとするミネラルの宝庫です。特に含まれるミネラルは微量ですが、その役割は重要です。豆には、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛などが含まれています。中でも、骨や歯を作るのに欠かせないカルシウムや、そのカルシウムと関わって生命活動をコントロールするリンやマグネシウムがバランスよく含まれているのです。給食に豆がたくさん使われているのは、みなさんに必要な栄養素をバランスよくとるためなので、しっかり食べましょう。
5 木	福岡県 郷土料理	菜ご飯 かき醤油 がめ煮	福岡県の郷土料理「がめ煮」。鶏肉などの具材を炒めてから煮るのが特徴で、名前は「なんでも入れる」という意味の博多弁「がめくりこむ」を由来とする説があります。旧筑前国の名産品として「筑前煮」としても全国で親しまれていますが、元々の「がめ煮」は、鶏の骨付き肉を使って作る料理です。鶏肉とたくさんの具材から出るだしが味わい深い「がめ煮」。味わって食べてください。
6 金		菜ご飯 塩かき醤油 揚げごぼう きゅうりの中華和え	野菜のおいしい季節になりました。冬は、チンゲン菜やほうれん草、小松菜といった野菜が旬を迎えます。野菜には、カルシウムやカロテンなどの栄養素が豊富に含まれています。旬のものは、ハウス栽培などに比べて栄養価も高く、味もおいしいです。12月の献立には、いろいろな野菜の野菜を使っているので、しっかり食べて、元気に過ごしましょう。
9 月		菜ご飯 中華コンソープ 鶏肉とさつまいもの中華炒め	エネルギー源になる食品の「いも」。いもは、エネルギーのもとになる炭水化物が主成分で、食物繊維も豊富です。世界では、いもを主食として食べている国もあります。日本では、じゃがいも、さつまいも、さといも、やまいもなどが食べられています。今日は、甘味のあるさつまいもを使って、国高立産のピーマンや宮崎県産の鶏肉と一緒に炒め、中華風の味付けに仕上げた「鶏肉とさつまいもの中華炒め」です。
10 火	かみかみ 献立	菜ご飯 かぶのみそ汁 五目煮	かぜをひかない体づくりのためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。特に、体を温め、寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立つビタミンCが多い食べ物を食べるとかぜに負けない体を作ることができます。そして、食べるときはよくかぶことも大切です。よくかんで食べることで、体の中にこれらの栄養を取り込むことができます。よくかんで食べることも意識しましょう。
11 水		ミニ煎餅パン ペンのミートソース煮 ひよこ豆サラダ	今日の給食のサラダには、ひよこ豆を使っています。ひよこ豆は、インド、南アジア、中南米などで栽培されています。ひよこ豆の頭のような形をしていることから、この名前がつけられたといわれています。スペインでは「ガルバンソ」と呼ばれていて、日本ではこれを英語読みにした「ガルバンゾー」という名前でも呼ばれています。ひよこ豆は、ホクホクとした食感があり、やさしい甘味も特徴的です。
12 木	（フセイの 世界の ピザ）	菜ご飯 大根のスープ アドボ	今日の世界の料理は、フィリピンの「アドボ」です。スペイン語で「マリネ」や「漬け込む」という意味をもつ「アドボ」は、肉を漬け込んだ肉を煮込みます。ご飯の上に乗るか、カレーライスのように盛りつけて食べることが多いようです。日本にもなじみのある味で、ご飯がよく進むと思います。コクのある旨味を生かし、肉やうずらの卵などそれぞれの具材にしみこんでいるので、よくかんで食べてください。
13 金	ピタ パンの 日	菜ご飯 鶏胸のキーマカレー きゅうりのじゃこ和え	12月13日は、ビタミンの日です。「ビタミンの父」と呼ばれる宮崎の偉人がいるのですが、みなさんは知っていますか？それは、「高木兼光」です。宮崎県高岡町出身で海軍の医師であった「高木兼光」は、国民病と呼ばれる脚氣の予防として海軍の食事を改善する実験を行ったといわれています。その食事の内容はカレーだったというエピソードが残っているそうです。今日は、この「ビタミンの日」に合わせて、キーマカレーを作りました。ビタミンをしっかりとってかぜに負けない体を作ります。
16 月		菜ご飯 わかめスープ ピピンパ	海藻は、低エネルギーでヨウ素や食物繊維が豊富です。ヨウ素は新陳代謝を活性化し、甲状腺ホルモンをつくらため、成長期に欠かせない栄養素です。海藻類のぬめり成分は、食物繊維で、抗ガン・抗菌作用や、血中コレステロール値を下げる働きがあります。給食では、わかめ、ひじき、もずく、昆布などの海藻が登場します。今日は、わかめを使ったスープです。
17 火	ひむか の日	菜ご飯 鶏肉と大根のうどん 洋風白和え	今日の給食は、月に1回ある「ひむかの日献立」です。「ひむかの日献立」は、産地地産の取組につながっています。これまで、たくさんの宮崎県産、国高立産の食材を使ってきましたが、みなさんはどれか地元産の食材かわかりますか？干切大根、きゅうりは国高立産、鶏肉、しいたけ、米は宮崎県産です。毎日の給食では、地元産の食材を使うことを意識して献立が立てられています。ぜひ、食材の産地にも注目してみてください。
18 水	リクエスト 献立	菜ご飯 クリームシチュー 海藻サラダ 焼きプリンタルト	今日は、本願寺中学校3年生のリクエスト献立です。本願寺中学校3年生のコメントを紹介します。「私たち本願寺中学校3年生は、とにかく元気いっぱい、明るく活気のある学生です。今は、受験が近づいており、日々勉強に励んでいます。おいしい給食を食べると勉強も頑張ります！」本願寺中学校3年生のみなさん、リクエストありがとうございます。給食もたくさん食べて受験勉強のエネルギーチャージをしてください。次に片づけ方の連絡です。デザートはプラゴミです。
19 木		菜ご飯 なめこのみそ汁 鶏の南蛮漬け	アイヌの人々に「神の魚」と呼ばれ、大切にされてきたサケ。サケの身や卵はもちろん、皮や骨まで余すことなく利用されてきました。肉に負けないほどの、良質なたんぱく質が豊富で、IPAやDHAなどの脂質も多く含まれています。日本人にもっともなじみの深いサケは、「シロザケ」で、主に北海道で漁獲されています。今日の給食は、今が旬のサケを使った南蛮漬けです。
20 金	冬至 献立	菜ご飯 かぼちゃのみそ汁 豚肉ときのこのしょうが焼き	明日12月21日は、冬至です。冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至が過ぎると日は長くなるので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは、β(ベータ)カロテン、ビタミンE、ビタミンCなどが豊富に含まれている野菜です。かぜ予防にぴったりのかぼちゃを使ってみそ汁を作りました。
23 月		菜ご飯 札幌みそラーメン キャベツのごま和え クリスマスケーキ	1884年、函館市で店を構える洋食店であった「蘭京そば」というメニューが「日本ではじめてのラーメン」だったという説があるそうです。戦後、気温の低い北海道では「ラーメン」が食生活の中で浸透していき、札幌の「みそラーメン」、旭川の「醤油ラーメン」、旭川市の「味噌ラーメン」など、地域ごとの風土に合ったご当地ラーメンも生まれました。今日は、札幌の「みそラーメン」を給食用にアレンジしています。次に片づけ方の連絡です。クリスマスケーキの箱とスプーンは紙ゴミです。