

# 令和7年度 10月分 ひとくちメモ



国富町立学校給食共同調理場

日 (曜日)	行事など	献立名	ひとくちメモ	
1 水	かみかみ献立	ミニコッペパン きのこのベンネ ごぼうのかみかみサラダ	今日の小さいおかずは、かみごたえのあるごぼうをたっぷり使った、かみかみサラダです。よくかんで食べることは、体によいことがあります。よくかむことで食べ物が小さくなるので消化を助けています。そして血流がよくなりため、脳の働きがよくなります。また、唾液が出ることで、むし歯になりにくになります。いろいろな言語の発音をよくすることにも影響があると言われます。しっかりとかんでよく味い、おいしく食事ができるとよいですね。	
2 木	リクエスト小献立	麦ご飯 キムチーズ肉じゃが コンサラダ わらめふりかけ	今日は、木島小学校6年生のリクエスト献立です。木島小学校6年生のコメントです。 「私たち木島小の6年生は、1組25人、2組25人、合計50人の元気いっぱい『わきわきっこ』です。今日は、思い出に残る給食をありがとうございます。みんなで残さず食べましょう。」 木島小学校6年生のみなさん、リクエストありがとうございます。	
3 金		麦ご飯 ワンタンスープ ホイコーロー	ワンタンスープのワンタンは、漢字で「雲を呑む」と書きます。ワンタンは白くて、スープに浮かぶと雲のように見え、口の中でフワッと消えるように感じたため、この字を書くようになったと言われています。もともと中国で昔から食べられており、汁なしのままゆがいたものにタレをかけて食べたり、スープとして食べられたりしています。また、ワンタンの中に具材が入ったもの、入っていないものなど、種類はいろいろあるようです。	
6 月	十五夜献立	麦ご飯 うま煮 茎わかめの酢の物 十五夜ゼリー	十五夜は、旧暦の8月15日の夜のことを指すため、毎年同じ日ではありません。この日は、一年で最も美しい「中秋の名月」と言われるお月見をする日で、その年の収穫に感謝し、豊作を願います。この時にお供えするのが、ススキや里芋、お月見だんごなどです。今日の給食の「うま煮」には里芋が入っています。また、お月見ゼリーもついています。ゼリーのカップビスブーンは、紙ごみです。今日の夜には、きれいなお月様が見られるといよですね。	
7 火		麦ご飯 大根のスープ いわし甘露煮 きゅうりの塩昆布和え	大根は、一年中スーパーで売られている野菜ですが、寒くなってくるころが大根の旬です。寒くなってくると大根が甘く、おいしくなるからです。大根は、部位によって味が違います。葉っぱに近い部分は辛味が弱く、甘味があるので、サラダや酢の物などに適しています。真ん中は一番甘味が強いので、おでんや煮物に向いています。下の部分は辛味が強いため、おろし大根や漬物などに向いています。料理によって使い分けるといよですね。	
8 水		黒パン じゃがいものミートソース煮 ブロッコリーサラダ	ブロッコリーは、風邪などの病気を防ぐビタミンCや、粘膜を強くするビタミンAがバランスよく含まれているだけでなく、ミネラルや食物繊維もたっぷり含まれている、栄養価の高い野菜です。緑のやわらかい部分だけでなく、茎の部分にも栄養が含まれており、おいしく食べることができます。	
9 木		麦ご飯 なめこのみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮	今日のみそ汁には、なめこが入っています。なめこのヌルヌルはムチという成分で、のどや胃の粘膜を丈夫にします。これから寒くなってきて体の粘膜が乾燥しやすくなると、ウイルスが体に侵入しやすくなりますが、これを予防するのに役立ちます。いろいろな食べ物をしっかり食べて、体を丈夫にすることが大事です。	
10 金	世界の料理	麦ご飯 野菜スープ ヤンニヨムチキン	ヤンニヨムチキンは、韓国式フライドチキンとも呼ばれている韓国発祥の人気メニューです。鶏肉のからあげに、コチュジャンという調味料を使った甘辛いタレをからめます。コチュジャンは、日本の「みそ」に似た調味料で、トウガラシや砂糖を使った甘辛い味がします。給食のヤンニヨムチキンは、野菜もいっしょに混ぜています。	
13 月		★ スポーツの日 ★		
14 火		麦ご飯 ごまみそ煮 海藻サラダ	今日の大きいおかずは「ごまみそ煮」で、みそ味の煮物に、ごまとたっぷり使っています。ごまは、「すりごま」と「ねりごま」の2種類を使っています。ごまは、とても小さいのですが、実は栄養が豊富で、昔から「不老長寿の薬」とも言われていました。ごまの脂質には、血圧を下げたり、コレステロールの上昇をおさえたりする作用があり、ごまに含まれる食物繊維には便秘を予防する効果が期待されます。栄養たっぷりな上に、料理の風味を豊かにするごまを、味わっていただきましょう。	
15 水		ミニミルクパン ミートピーンズスパゲティ バインサラダ	バインアップルは、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富です。皮ふや肌の調子をよくし、おなかの調子も整えてくれます。また、疲れをとって体力を回復させる働きもあります。クエン酸も多く含まれるので、食欲を出させたり、消化を助けたりします。サラダに入れるヒアクセントにもなりますね。	
16 木		麦ご飯 豆腐のすまじ 豚キムチ丼	今日の豚キムチ丼は、豚肉ともやし、しめじ、ピーマンが入っていて、白菜キムチがピリッと辛いのがポイントです。いろいろな食材が入っていて、栄養満点ですが、ごはんにかけて食べる弁は、あまり今まで食べる人が多いようです。しっかりとかんでいただきましょう。	
17 金		麦ご飯 小松菜のみそ汁 魚のたこやきソース キャベツの塩もみ	たこ焼きは、日本で人気のある、生におやつとして食べられる料理で、ソースに特徴があります。今日の給食の小さいおかずは、魚を揚げたものに、たこ焼きソースを再現した味付けをしています。香りのよいソースをからめ、たこ焼きと同じように、かつおぶしと青のりをふりかけています。	
20 月		麦ご飯 ごま煮 洋風白和え	昔から日本で親しまれてきた和え物のひとつに「白和え」があります。豆腐をすりつぶし、野菜を加えて、みそやさとうなど味付けをします。今日の小さいおかずの白和えは、卵を使っていないマヨネーズを加えて洋風にしているので、やさしい味で、食べやすくなっています。	
21 火		減量麦ご飯 きのこうどん 千切大根のツナ和え	きのこには、どんな種類があるでしょうか。日本のきのこで、食べられる種類だけでも100種類くらいあるそうです。名前を知っているものは、いくつありますか?今日は「きのこうどん」で、えのきだけ、ぶなしめじ、しいたけ、の3種類のきのこが入っています。きのこにはビタミンDが多く含まれており、骨や歯に対するカルシウムの働きを助けてくれます。きのこが苦手な人もいるようですが、風味豊かなきのこを、おいしく食べてもらいたいです。	
22 水		コッペパン ポークピーンズ グリーンサラダ	ポークピーンズのポークは豆を意味します。豚肉と大豆、そのほかにたまねぎ、にんじん、じゃがいも、えだまめ、トマトが使われている、栄養満点の料理です。栄養バランスをよくするために、3つのお皿をそろえることが基本になります。主食であるごはんやパン、魚や肉、卵などを使った主菜、野菜を主に使った副菜をそろえることです。その中でも野菜はなかなか食べることが難しいと言われますが、意識するだけで食生活は変わってきます。特に学校が休みの日に意識してみましょう。	
23 木		麦ご飯 かきたま汁 豚肉のソース炒め	今日の小さいおかずの「豚肉のソース炒め」には、豚肉だけではなく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、たけのこ、チンゲンサイなどの野菜がたっぷり使われています。にんじんやチンゲンサイはビタミンAが多くて色の濃い緑黄色野菜、たまねぎやキャベツ、たけのこはビタミンCが多い淡色野菜ですね。緑黄色野菜と淡色野菜、どちらもバランスよく食べることが大事です。	
24 金		麦ご飯 米粉チキンカレー フルーツポンチ	フルーツポンチは、フルーツが果物、ポンチは果汁を溶かしたお酒のことです。もともとは果物とお酒を混ぜたデザートだったようですが、現在ではお酒の代わりに炭酸飲料やジュースを使うこともあります。もちろん、給食のフルーツポンチはお酒を使いません。バインアップル、みかん、桃と、ゼリーを混ぜたデザートです。	
27 月		麦ご飯 けんちゃん汁 豚丼	けんちゃん汁の由来には、いろいろな説がありますが、有名なものは、鍾倉の建長寺というお寺で作られた「けんちゃん汁」がなまて「けんちゃん汁」になったという話です。建長寺の修行僧が、うっかり豆腐を落としてしまい、それを無駄にしないように、くずして汁に入れた、という話もあるようです。建長寺の修行僧が全国に広まるにしたがって、けんちゃん汁もどんどん広まつていった、ということです。にんじんや大根などの根菜類をはじめ、豆腐や厚揚げ、こんにゃくなど、地域や家庭によって入れる食材はさまざまです。	
28 火	郷土料理 熊本県	麦ご飯 タイピーエン 中華サラダ	タイピーエンは、春雨をメインに、炒めた野菜やえび、たけのこ、かまぼこなどを入れた、具だくさんの中華スープで、熊本の郷土料理です。もともとは、中国の福建省というところのお祝いの時に食べる料理で、高級食材であるツバメの巣が使われていましたが、日本に伝わってからは、代わりに卵を入れるようになったようです。また、フカヒレの代わりに春雨を使うようになりました。熊本県の郷土料理としてよく食べられるようになったそうです。今日の給食には、えびや卵は使用していません。	
29 水		コッペパン 米粉と豆乳のシチュー フレンチサラダ	シチューは、小麦粉とバター、牛乳でルーを作りますが、今日の給食のシチューのルーは、米粉と豆乳で作っているため、乳製品のアレルギーがある人も食べることができます。小麦粉・バター・牛乳でルーを作る時は小麦粉がダマになりやすく、焦げやすいのですが、米粉と豆乳は溶けやすいためダマになりにくく、作りやすいルーです。味は、あっさりとしています。家庭でも挑戦してみてください。	
30 木		麦ご飯 ぼっかけ汁 ホキラライ そえきゅうり	「ぼっかけ」とは、福井県で100年以上前から食べられている郷土料理です。ごぼうやにんじんなどの根菜類やこんにゃくなどを、かつおぶしてとっただし汁で煮込み、ごはんにかけて食べます。ごはんに「ぶっかける」から「ぼっかけ汁」になったとも言われています。今日の給食では、汁物として出していますので、そのままいただきます。	
31 金	ひねかの日	麦ご飯 汁ビーフ 国産野菜炒め	国富町では、いろいろな野菜が作られています。みなさんは、いくつ知っていますか?今日の小さいおかずには、ビーマン、しめじ、にら、千切大根です。その中でも、千切大根は全國的に有名です。千切大根は、大根を千切りにしたものです。日光で乾燥させることによって、カルシウムや鉄分、食物繊維などがギュッと凝縮され、うま味も増えます。また、血圧が上がるのをおさえたり、ストレスをやわらげる働きをする成分も含まれます。	