



令和 7 年度 11 月分 ひとくちメモ



国富町立学校給食共同調理場

日 (曜日)	行事食 など	献立名	ひとくちメモ
3 月		★ 文化の日 ★	
4 火	かみ かみ 献立	減量菜ご飯 五目うどん 五穀豆サラダ ごま塩	今月のかみかみ献立は、五穀豆サラダです。五穀豆とは、5種類の豆と5種類の穀類が入っている、という意味です。豆は、えんどう豆、ひよこ豆、レンズ豆、大豆、あずきで、穀類は、押麦、もち麦、玄米、赤米、たかきびです。みなさんは、いくつ知っていますか？豆や穀類が苦手だという人もいますが、他の食品ではあまりとることができない食物繊維やビタミンなどを多く含みます。よくかんでいただきますよう。
5 水		黒糖パン 冬野菜ポトフ 花野菜サラダ	ブロッコリーもカリフラワーもキャベツの仲間、花が咲く前の「つばみ」の部分を食べるので、花野菜と呼ばれます。花を咲かせるための栄養がつまっているので、栄養たっぷりです。ブロッコリーは、つばみの部分が濃い緑色をしている緑黄色野菜で、カリフラワーは全体的に白い淡色野菜ですが、ブロッコリーの突然変異でカリフラワーは生まれたそうです。どちらとも、つばみの部分を食べることが多いですが、茎の部分も食べることができます。茎は、つばみの部分より固いので、小さめに切って加熱するとおいしく食べられます。
6 木		麦ご飯 豚汁 さんま生姜煮 そえきゅうり	さんまは、秋を代表する魚です。秋に脂がのって、おいしくなるからです。さんまには、たんぱく質はもちろん、ビタミンや鉄分、カルシウムなど、栄養がたくさん含まれています。ビタミンDには、骨を丈夫にする働きがあります。そして頭の働きを活発にするDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれているのも大きな特徴です。今日の小さいおかずは、骨まで柔らかく煮てある「さんま生姜煮」です。おいしくいただきますよう。
7 金		麦ご飯 八宝菜 大学芋	さつまいもは、中央アメリカが原産で、15世紀にアメリカ大陸に渡ったコロンブスがスペインに持ち帰り、そこから世界中に広まりました。日本にさつまいもが入ってきたのは、18世紀前半です。大学芋は、さつまいもを油で揚げて、さとうやしょうゆ、水あめなどをからめた料理ですが、明治から昭和にかけて、東京の大学生がよく食べていたことから「大学芋」と呼ばれるようになったそうです。さつまいもには、体の免疫力を高めるビタミンCや、おなかの調子をととのえる食物繊維が多く含まれます。
10 月		麦ご飯 冬野菜ポトフ 米粉のポークレー 海藻サラダ	今日の小さいおかずの海藻サラダには、どんな海藻が使われているでしょうか。一般的に料理によく使われるわかめ、こりこりとした食感のある茗わかめ、赤い色をした赤かえてのりです。海藻には、皮膚の調子をよくしてくれるビタミン類や、おなかの調子をととのえてくれる食物繊維が多く含まれています。食物繊維は不足しやすい栄養素のひとつですので、意識して食べることができるとよいですね。
11 火	リク エス 代ト 献立	麦ご飯 わかめスープ 牛焼肉炒め	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年生からのメッセージです。「私たちは八代小学校の6年生です。私たちは1クラスしかなく、6年間同じクラスでした。その分、誰とも仲よく、仲がよすぎるくらいです！仲がよすぎて、リクエスト献立を決めるのには、苦労しました。そんな6年生、卒業まで残り4カ月になりました。このメンバーでいられる最後の時間を楽しみながら、思い出を作っていきたいです。」八代小学校6年生のみなさん、ありがとうございます。
12 水	ヘ 世界 の料 理	チーズパン スープ・オ・ビストウ 魚のレモンマリネ	ハーブのひとつであるバジルと、にんにく、オリーブオイルをペースト状にしたものを「ビストウ」といい、南フランスの代表料理に、これを使った「スープ・オ・ビストウ」があります。好きな野菜を組み合わせで作るスープで、シンプルでヘルシーな料理です。今日は、世界の料理として、大きいおかずの献立としてアレンジしています。いろんな国の料理を知って、味わっていただきますよう。
13 木		麦ご飯 ごま豆乳鍋 千切大根の酢の物	豆乳は何かから作られているか知っていますか？豆乳は、大豆を水にひたしてすりつぶし、水を加えて煮つめた汁をこしたものです。この豆乳に「にがり」を入れて固めると豆腐になります。豆乳は、大豆から作られた飲み物なので、たんぱく質が豊富です。牛乳にくらべるとカルシウムは少ないのですが、カリウムやマグネシウムが多く、「大豆イソフラボン」が多く含まれていることで、骨を丈夫にしたり、筋肉を発達させたりする働きがあります。
14 金		麦ご飯 汁ビーフン ウィンナーと野菜のソテー	今日の大きいおかずは「汁ビーフン」ですが、ビーフンは何かから作られているか知っていますか？答えは米です。お米をすりつぶして米粉にして、水と合わせて煮します。それを乾燥させるとビーフンができます。ビーフンと似ているものに春雨がありますが、材料が違います。春雨は、豆や芋などのデンプンから作られます。
17 月		麦ご飯 春雨スープ 豚肉の生姜焼き	給食の「豚肉の生姜焼き」は、たまねぎやキャベツなどの野菜やしめじが入っています。豚肉はたんぱく質のほかにビタミンB1が豊富で、疲れをとる働きをしますが、野菜を加えることで他のビタミンが足されるため、栄養たっぷりのメニューになります。また、しょうがは、豚肉のビタミンB1の働きを助けるため、相性のよい組合せといえます。
18 火	ひ むか の 日	麦ご飯 鶏汁 ひむか炒め	今日は地産地消「ひむかの日献立」です。地産地消とは、地元でできた食品を地元で消費する、という意味です。今日の小さいおかずの「ひむか炒め」は、国富町で作られたピーマン、千切大根、えのきたけが使われています。国富町で作られた食材を味わっていただきますよう。
19 水		ミニコッペパン ひむかなポリタン フレンチサラダ	フレンチサラダは、フレンチドレッシングを使ったサラダのことです。では、フレンチドレッシングとはどのようなものでしょうか。「フレンチ」と付くのでフランスだと思われがちですが、フランスでは「ビネグレットソース」と呼ばれています。フレンチドレッシングと呼ばれるものは、アメリカで生まれました。酢・油・塩・こしょうを混ぜたドレッシングが基本となるのですが、ケチャップを混ぜたものや、砂糖を混ぜたものもあります。基本的なものは、小学校の調理実習でも作りますね。
20 木		麦ご飯 マーボー豆腐 中華サラダ	みなさんは、食事をする時のあいさつはできていますか？食事をする前には「いただきます。」というあいさつをしますが、これは、もともと命のあった動物や植物に感謝するという意味と、食べ物を育ててくださった方、作ってくださった方、食べ物にしかかわったすべての方に感謝する、という意味があります。そして食事の後には「ごちそうさまでした。」というあいさつをしますね。これも食べ物を用意するために駆け回ったたくさんの方に感謝する言葉です。心をこめてあいさつができるとよいですね。
21 金		麦ご飯 のっぺい汁 いらいのごま揚げ煮 もやしのおひたし	のっぺい汁は、とろみのある汁に季節の野菜などを入れた料理で、日本各地で食べられています。材料やとろみ、味付けは、地域や家庭によって違ってきます。おもに、さいともやにんじん、こんにゃくや厚揚げなどを入れ、だしをとった汁にしょうゆで味付けをして、片栗粉でとろみをつけます。とろみをつけることで、さめにくく、あたたかい汁として食べられ、体があたたまります。
24 月		★ 勤労感謝の日の振替休日 ★	
25 火	和 食の 日 献立	麦ご飯 いしご汁 石狩汁 ひじきの炒め煮	11月24日は、和食の日です。和食とは、ごはんを中心に肉や魚、野菜類、海藻類、大豆製品などを使ったおかずを組み合わせた献立のことです。また、日本人が発見した「うま味」を「だし」として使った汁物や煮物なども、和食の代表的な料理です。今日の石狩汁は、にぼしでだしをとっています。栄養バランスのとれた和食献立や、箸を使うマナーなど、世界でも注目される日本の「和食」に注目してみましょう。
26 水		ミルクパン チリコンカン ツナマヨサラダ	チリコンカンとは、アメリカのテキサス州で食べられている料理で、メキシコから伝わったものです。ひき肉とたまねぎを炒めて、豆、トマト、ピーマン、チリパウダーなどを加えて煮込みます。メキシコでは、チリコンカンのチリはトウガラシ、コンは「いっしょに」という意味で、カン牛肉をあらわしていますが、使う肉は牛肉だけではなくありません。チリパウダーで味を付けるため、もともとはスパイシーな味ですが、給食用に辛味をおさえています。
27 木	宮 崎 特 産	麦ご飯 京芋のけんちん汁 鶏肉のみそごろかし	今日は、宮崎県の郷土料理である「鶏肉のみそごろかし」です。主に小林市周辺でよく食べられてきました。方言で、鍋の中で煮乾かすことを「煮ごろかし」といいます。また、大きいおかずは、国富町で栽培されている京芋を使っています。ねっとりとした食感が特徴的です。
28 金		麦ご飯 豆腐のすまし汁 鶏肉とさつまいもの揚げ煮	今日は、食事のマナーについてふりかえてみましょう。マナーというと、少し難しいと思ってしまふ人がいるかもしれませんが、食事の時に、自分が食べやすく、周りの人も気持ちよく食べるための「基本的なきまり」を指します。たとえば、背筋がのびた姿勢ができていないか、茶碗を正しく持っているか、大きな声で話をしていないか、などです。給食の時間だけでなく、家庭での食事マナーも守ることができるとよいですね。