



令和 7 年度 12 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
1 月	郷土 調理 場	麦ご飯 筑前煮 千切大根の酢の物	福岡県の郷土料理である「筑前煮」。旧筑前国の名称をとって「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。鶏肉などの具材を炒めてから煮るのが特徴で、名前には「なんでも入れる」という意味の博多弁「がめくりこむ」を由来とする説などがあります。鶏肉とたくさんの具材から出るだしが味わい深い「筑前煮」を味わって食べてください。
2 火		麦ご飯 ワンダンスープ チンジャオロースー	チンジャオロースーはピーマンと細切りにした肉などを油で炒めた中華料理です。現代では辛味よりも旨味を重視する広東風のものやボビュラーであり、オイスターソース、酒、砂糖などを使って甘辛く調味されています。一方、四川風の場合は、トウバンジャンや醬油などを使って辛味を効かせて仕上げられています。
3 水		ミニミルクパン ミートソースパゲティ 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、西アジア、中南米などで栽培されています。ひよこ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。
4 木		麦ご飯 高野豆腐の卵とじ きゅうりとわかめの酢の物	高野豆腐は豆腐を凍らせてから熟成、解凍、脱水、乾燥させる独特の製法で作られている日本の伝統食品です。豆腐に含まれるたんぱく質や脂質をそのまま保持しており、とくに植物性たんぱく質やカルシウム、鉄分、食物繊維が豊富なところが魅力です。今日は卵とじにしてみました。
5 金		麦ご飯 春雨スープ 揚げごぼう きゅうりの中華和え	今日は、牛乳に関するクイズです。牛一頭が一日に出す生乳の平均量は1リットルのバックで約何本分てしょう？ ①1〜5本 ②20〜30本 ③50〜60本 正解は②の20〜30本でした。牛乳は一気に飲むと消化に悪いのでゆっくり飲みましょう。
8 月		麦ご飯 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？多くの人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。
9 火	かみかみ 献立	減量 麦ご飯 わかめうどん きんぴられんこん ゆかりふりかけ	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ち感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物を食べると、かぜに負けにくい体を作ることができます。そして、食べるときはよくかむことも大切です。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。ふりかけの袋はブラごみです。
10 水		コッペパン かぶの豆乳シチュー 海藻サラダ	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たり、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。海藻特有のぬめり成分は、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、海藻を使ったサラダです。
11 木	リク エス 膳 中 献 立	麦ご飯 秘伝ス 肉じゃが ごぼうサラダ	今日は、木脇中学校 3 年生 のリクエスト献立 です。木脇中学校3年生 からのメッセージです。「こんにちは 木脇中学校3年生です。僕たちは男女共に仲がよく『楽しむ時は楽しむ。やるべき時は集中して切り替えができる』メリハリがしっかりしていて、とても楽しい学年です。給食センターの方には9年間お世話になりました。いつもおいしい給食ありがとうございます。」
12 金		麦ご飯 のっぺい汁 鮭の南蛮漬	アユの人々に「神の魚」と呼ばれ、大切にされてきたサケ。鮭の身や卵はもちろん、皮や骨まで余すところ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、EPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）などの脂肪酸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、今が旬の鮭を使った南蛮漬です。
15 月		麦ご飯 けんちん汁 いわしの梅みそ煮 きゅうりの塩こんぶ和え	けんちん汁とは大根・人参・ごぼう・里芋・こんにやく・豆腐をごま油で炒め、出汁を加えて煮込み醬油で味を調えたすまし汁です。本来は精進料理であるため、肉や魚は加えず汁も、かつお節や煮干しではなく、昆布やしいたけから取ったものを使用しています。
16 火		麦ご飯 真だくさんみそ汁 豚肉と野菜のしょうが炒め	今日はピーマンの紹介です。ピーマンはナス科で、とうがらしの仲間です。中南米が原産で、コロンブスがヨーロッパに持ち帰り、香辛料として広まったそうです。ピーマンという名前はフランス語でとうがらしを意味する「ピマン」からきています。ピーマンにはカロテンやビタミンCなどのビタミン類が多く含まれており、カロテンは体の老化やガンを防ぐ効果があります。
17 水	(世界 の料理 料理)	米粉パン ジャクシュカ フレンチサラダ	ジャクシュカは、北アフリカのチュニジアが発祥とされる料理ですが、イスラエルをはじめとする中東や北アフリカで広く食べられているトマトソース味の煮込み料理です。具材や味付けが近いトルコ料理として今回は提供します。食材はたまねぎ、にんじん、じゃがいも、ズッキーニ、ブロッコリーなど多くの食品が使われています。
18 木		麦ご飯 中華スープ ピビンバ	ピビンバは韓国の代表的な混ぜご飯料理で「混ぜる」を意味する「ビビム」と「ご飯」を意味する「バプ」が合わさった言葉です。ご飯の上にナムルや肉、卵などの具材とコチュジャンをのせ、よく混ぜて食べるのが特徴です。
19 金		麦ご飯 チンゲン菜のスープ 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、国富町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。さつまいもは少し大きめなので、よくかんでいただきますよう。
22 月	冬 菜 献 立	麦ご飯 かぼちゃのみそ汁 五目煮	今日は冬至です。冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜が最も長い日です。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 火		麦ご飯 米粉キーマカレー たたききゅうり	美味しいカレーの秘訣は、たっぷりの玉ねぎをよく炒めることです。生の玉ねぎは少し辛味がありますが、よく炒めると甘くてコクがでます。カレーの生まはみなさんご存知のとおりインドです。気温が40度にも50度にもなるインドで食欲をます料理ということで作られたのがカレーでした。カレー粉には食欲をそそる香りのコリアンダーやクミン、舌を刺激する辛さをもつ唐辛子やマスタード、カレーの色になるターメリックなど様々なスパイスが使用されています。
24 水	ク リ ス マ ス 献 立	黒糖パン 野菜スープ 和風フライドチキン そえブロッコリー 米粉のいちごケーキ	明日から冬休みですね。冬休みに入っても、元気に過ごせるように「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムを心がけて過ごしましょう。また、年末年始は、たくさんのイベントがあり、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには注意して、バランスの良い食事を心がけてください。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。