

令和7年度 1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
7 水		黒糖パン 冬野菜ポトフ はるまき	感染症予防には、免疫機能と呼ばれる細菌やウイルスなどから体を守る仕組みを正常に働かせることが重要です。栄養のバランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のあるビタミンA、ビタミンC、ビタミンEを含む食品を取り入れるとよいです。ビタミンAは色の濃い野菜である、にんじん、ほうれん草などに含まれます。ビタミンCは、野菜、果物、いも類に多く含まれています。ビタミンEは、種実類や魚介類、植物油に含まれています。感染症予防には「ビタミンACE(エース)」と覚えて食事に取り入れてみましょう。
8 木		麦ご飯 わかめスープ 豚キムチ丼	いろいろな動物が好きな野菜は「にんじん」。「にんじん」が好きな理由は、体を元気にする栄養成分がたっぷり入っているからです。動物たちは、「にんじん」を食べると元気になることを知っているんですね。「にんじん」には、「カロテン」という栄養成分がたっぷり入っていて、これは、かぜなどの病気から体を守ってくれます。にんじんは英語で「キャロット」といい、この栄養成分「カロテン」と似ていますよね。実は、「カロテン」の語源は、「にんじん」から来ているのです。
9 金	鏡 開 き 献 立	麦ご飯 雑煮 さんまゆずみそ煮 紅白なます	今日は、鏡開き献立です。鏡開きとは、お供えした鏡もちを下げて食べる行事です。お供えしたものは、神様が宿しているので、刃物で切らずに木づちや手を使って小さく割ります。「雑煮」も神様にお供えした食材やもちを使って作ります。2026年も、みなさんが健康に過ごせるように願いを込めて作っているので、鏡開き献立を味わって食べてください。雑煮にはお餅が入っているので、よく噛んで食べましょう。
12 月			成人の日
13 火		麦ご飯 カラフル野菜スープ 豚焼肉炒め	いよいよ始まる受験シーズン。受験などの大事な時期には、体調を整えておくことが大切です。体調管理の基本は、「早寝早起き朝ごはん」。朝ごはんには、ご飯やパンなどの脳のエネルギーになる食べ物やそのエネルギーを作るのに必要なビタミンB1を含む食べ物(豚肉やえのきなど)を食べることをおすすめしています。また、免疫力を高めるビタミンCも積極的にとるとよいです。給食でも「受験に勝つ!」ができるような献立を考えていますので、しっかり食べて体調管理をしましょう。
14 水		ミニコッペパン きのこのペペロンチーノ ほうれん草ソテー	日本では、食事の前に「いただきます」食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのか知っていますか?「いただきます」には、自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝の気持ちがこめられています。「ごちそうさま」には、食事ができるまでに関わってくれた人びとへの感謝の気持ちがこめられています。食事ができることは、当たり前ではなく、ありがたいことなのです。感謝の気持ちをもって、食事を大切にいただきましょう。
15 木	ひ む か の 日 献 立	麦ご飯 豆乳みそ汁 ひむか丼	ひむかの日献立では、宮崎県や国富町でとれた食材をたくさん使っています。今日は、全国的にも収穫量の多い「さつまいも」についての話です。「さつまいも」は、1600年頃、中国から日本にやってきました。最初は、琉球(沖縄県)で栽培が始まり、その後、鹿児島県(沖縄県)に伝わり、本州へ広まったため、「さつまいも」と呼ばれるようになったといわれています。「さつまいも」はゆっくりと加熱することで甘くなる性質があります。今日のみそ汁のような料理にもピッタリです。
16 金		麦ご飯 いももちのすいとん汁 しいらのごま揚げ煮 きゅうりの塩こんぶ和え	がつこうきゅうしょく きげん いめいじ わん 学校給食の起源は、明治22年にさかのぼります。山形県の大誓寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこられない子どもたちに提供したことが始まりとされています。その後、戦争中は中断されたものの、全国的に広がり、今も時代の流れとともに変化し続ける「学校給食」ですが、いつの時代も、子どもたちを大切に思う気持ちが込められています。この思いを感じて、大事に給食を食べてくださいね。すいとん汁にはいももちが入っているので良く噛んで食べましょう。
19 月	か み か み 献 立	麦ご飯 さつまい きんぴらごぼう	こんにゃくは何からできているか、知っていますか?こんにゃくは、サトイモ科の植物「コンニャクイモ」から作られます。いもの部分は、くきに養分が蓄えられた「球茎」で、子いもを植えて、5~6年目で赤むらさき色の大きな花を咲かせます。この花の外見と独特においから、英語ではこんにゃくのことを「devil's tongue(デビルズ タン)」、「悪魔の舌」と呼ぶそうです。こんにゃくは、食物繊維が豊富で、おなかの調子を整えます。今日は、きんぴらごぼうに入っています。
20 火	大 分 県 郷 土 料 理	減量麦ご飯 だんご汁 千切大根の炒め煮	きょう きょうりょく おいたけん きょうりょうり じる 今日の給食は、大分県の郷土料理「だんご汁」です。「だんご」と聞くと、丸いだんごを思い浮かべますが、今日の「だんご汁」には、丸いだんごが入っていませんね。うすい帯状のうどんのような麺が入っています。これが「だんご」なのです。大分県では、小麦粉をこねて、うすく引きのばしたものを「だんご」といいます。この語源は、「だんご」を作る時に、丸めた状態でしばらく寝かせることから、「だんご」と呼ばれるようになったといわれています。これを平たくするのは、煮込むときに味がしみこみやすくなるためです。
21 水		背割れコッペパン ABCスープ ロングウインナー サンドキャベツ 一食ケチャップ	アメリカの国民食として知られている「ホットドッグ」。今日は、背割れコッペパンにウインナーとキャベツをはさんで、ケチャップをかけ、自分で「ホットドッグ」を作ってください。「ホットドッグ」の発祥は、19世紀中盤に、アメリカへやってきたドイツ移民が食べていたソーセージ「フランクフルター」を持ち込んで、当初は、手づかみで食べていたのですが、直接持つと熱いので、パンにはさんで食べようになったことから、今の「ホットドッグ」になったといわれています。次に片づけ方の連絡です。ケチャップの袋は、プラゴミです。
22 木		麦ご飯 おでん煮 さつまいもの中華 炒め	「おでん」は日本料理の煮物の1つです。「おでん」の始まりは、室町時代に流行した「豆腐田楽」という料理だといわれています。この「豆腐田楽」が、江戸時代に庶民に愛されて、田楽の種類も、なす、里いも、こんにゃく、魚など増えていきました。これが、やがて煮込みおでんへと進化していったといわれています。今日の「おでん煮」も、たくさんの具材が入っています。よく噛むことを意識して、食べましょう。おでん煮にはうずらの卵が入っているので良く噛んで食べましょう。
23 金		麦ご飯 米粉の野菜カレー フルーツポンチ	フルーツポンチという名前は一体どこからきているのでしょうか?古くから人々はお酒をたしなんできました。しかし、原材料や品質適にそのまま味わうには適していなかったので「何かと混ぜてお酒を飲む」ことが一般的でした。ポンチの語源にあるのは「5」を意味するインド語のパンチャです。柑橘類や砂糖、スパイスなど5種類の材料を使って作るお酒や柑橘類の果汁という意味で、オランダから日本に伝わってきました。
26 月		減量麦ご飯 五目うどん さばの生姜煮	かまぼこは、もともと、どんな形をしていましたか?①月のような丸い形 ②ちくわのような筒の形 ③箱のような四角い形。答えは②のちくわのような筒の形です。かまぼこは、もともと魚のすり身を竹などの串にねって焼いたといわれ、そのちくわのような形が、植物のガマ(蒲)の穂に似ていたことから「蒲鉾」という名前がついたといわれています。室町時代の本には、かまぼこの原料として川魚のナマズを使ったとも記されているそうですよ。
27 火	世界の料理 (台湾)	麦ご飯 中華コーンスープ ルーローハン	今日の世界の料理は、台湾の「ルーローハン」です。台湾では日常的に食べられている料理です。豚バラ肉を使うことが多い、しょうゆ、酒、砂糖、八角、干しせびなどを入れてじっくりと煮込みます。日本ではメインの丼ものとして食べられ、豚バラ肉に青菜や煮卵が添えられていることが多いです。台湾では、通常のお茶碗サイズのルーローハンを、メインのかずやスープと一緒に食べるのが一般的だそうです。ボリューム満点で満足感を感じられるルーローハンを給食用にアレンジしました。ご飯にのせて食べてくださいね。
28 水		コッペパン チリコンカン 発芽玄米入りつくね	発芽玄米とは、玄米を一定の時間水に浸してから、水を切り温度と湿度を管理しながら発芽させたものです。玄米は通常、精米されて白米になりますが、発芽させることで栄養価が高く、消化吸収率がよくなります。また米のもちもちとした食感や甘みが増し風味もゆたかになります。今日のつくねには、発芽玄米が入っています。見てください。
29 木	リ ク エ 本 ス 店 ト 中 献 立	麦ご飯 冬瓜のみそ汁 キムチーズ肉じゃが	今日は、本庄中学校3年生のリクエスト献立です。本庄中学校3年生のコメントを紹介します。「私たちは、本庄中学校3年生です。みんな仲が良く、元気に学校生活を送っています。今、とても寒い時期ですが、受験にむけて、みんなで頑張っています。私達が考えたリクエスト献立の給食を食べて、受験を乗り切りたいと思います。」本庄中学校3年生のみなさん、ありがとうございます。
30 金		麦ご飯 あおさ汁 ホキごまフライ そえもやし	あおさは海藻類の一種です。こんぶ、わかめ、ひじきなどの褐藻、海苔やサラダなどの紅藻、あおさやあおのりなどの緑藻にわけられます。あおさは愛知県の三河湾が名産地として知られており、70%は三河地域で収穫されています。食物繊維やカルシウム、鉄、などのミネラルやビタミン類を豊富に含んでいます。普段の食事にも取り入れてみてください。