

| 日(曜日) | 行事食など | 献立名 | ひとくちメモ |
|-------|----------------------|---|---|
| 2月 | かみかみ餅 みずみず餅 餅立 | 麦ご飯 肉じじいが きんぴられんこん | 2月がスタートしました。寒い日が続いていますね。みなさんはきんぴらの由来を知っていますか？むかし流行した浄瑠璃の一つ「金平浄瑠璃」の主人公である「坂田金平」の名前からとっています。坂田金平は「まさか担いだ金太郎」で有名な坂田金時の息子という設定でとても強く、勇ましい武将として語られ、人気がありました。そんな坂田金平みたいに強くて笑えるもの例えとして、ては様々なもの名前が「きんぴら」が使われるようになりました。しっかりとした歯ごたえや唐辛子のひり辛さが坂田金平に通ずることから、そう呼ばれるようになったそうです。 |
| 3月 | 節分 餅立 | 麦ご飯 つみれ汁 いわしみぞれ煮 ほうれん草のごま和え | 明日は立春です。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしてきました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けて、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。豆まきやひいらぎの枝に焼いた「いわし」の頭をさしたものは、鬼と呼ばれる病気や災いを追い払うという意味があります。いわしは、焼くときにたくさん煙が出て、においも強いので、鬼が嫌がるのです。今日の給食はいわしのみぞれ煮です。 |
| 4月 | 水 | コッペパン ラビオリのデミグラス煮 ウイナーと野菜のソテー | みなさんは「ラビオリ」を知っていますか？このぎょうざに似ている食べ物を「ラビオリ」といいます。「ラビオリ」は、小麦粉を練って作ったパスタの生地間に、ひき肉やみじん切りにした野菜などをさんだ四角のパスタのことです。イタリア料理の一つで、この「ラビオリ」をゆでて、ソースやチーズをかけて食べることが多いそうです。今日は、デミグラスソースで煮込んだ「ラビオリのデミグラス煮」です。 |
| 5月 | 木 | 麦ご飯 豆腐のすまし汁 三色弁 | 給食は、食物繊維も意識した献立が作られています。食物繊維は、腸の働きを活発にし、便秘予防に役立ちます。その他、血糖値の上昇を穏やかにしたり、コレステロールの吸収を妨げたりする働きもあります。食物繊維を多く含む食品には、野菜やきのこ、いも、豆、海苔、くだものなどがあります。食べ物の組み合わせを工夫して、食物繊維も積極的にとることができるとよいですね。 |
| 6月 | 金 | 麦ご飯 千切大根のみそ汁 鶏肉の野菜あんかけ | 料理の味付けに、塩を使うのは、料理をおいしくするだけでなく、塩が私たちの体に必要な栄養素だからです。ヒトの体には、体重の約0.3%の塩が含まれています。体重40kgの人は、約120gの塩を持っています。これだけの塩が、体の中の体液と骨に分布しているのです。しかし、塩をとり過ぎると、高血圧などの病気の原因になってしまいます。「減塩」という言葉をよく耳にします。素材本来の味も大切にしながら、食事ができるといいですね。 |
| 9月 | 月 | 麦ご飯 のっぺい汁 野菜のそぼろ炒め | のっぺい汁は日本全国に分布する精進料理をもとにした郷土料理です。油を使わずに里芋やにんじん、れんこんなどをだし汁で煮て醤油で味付けします。片栗粉や里芋から出るぬめりがとろみを生み出し、寒い時期にもぴったりな体が温まる料理です。昔はその土地でとれる食材をふんだんに使い、お祝い事や人が集まる時に大勢で食べるのが楽しみだったようです。 |
| 10月 | 火 | 麦ご飯 春雨スープ ギョーザ ギョーザのたれ | 食べ物をよくかむと、脳にある満腹中枢が刺激されて「おなかいっぱい」と感じることで食べすぎを防ぐことができます。また、かむことで脳への血流量が増えて、脳の働きを活性化します。よくかむことで、食べ物が細かくみくだかれ、さらにだ液に含まれる消化酵素が、消化・吸収を助けてくれます。このように、よくかんで食べると体にとってよいことが起こるのです。毎日の食事、よくかんで食べることを意識してみましょう。 |
| 11月 | 水 | 建国記念の日 | |
| 12月 | 木 | 麦ご飯 中華スープ 千切大根のピピンバ | 千切大根は、乾物です。乾物は、保存性があり、風味が増し、食物繊維が豊富です。その中でも千切大根は、戻す時間が短く、アクも少ないため、扱いやすい乾物の一つです。そのため、常備しておくとう重宝します。今日はピピンバにしてみました、お味はいかがですか？ |
| 13月 | 金 | 麦ご飯 豚汁 アジフライ | 青魚は体に良いと言われていますが、身の部分が青いわけではなく、背中の部分が光にあたると青く見えることから青魚と言われています。私達に馴染みのある青魚はアジ、サバ、イワシなどです。青魚はEPAやDHAと呼ばれる栄養素を多く含んでいます。これらの栄養素は脳の働きをよくしたり、血をさらさらにしたりする働きがあります。 |
| 16月 | 月 | 麦ご飯 大根スープ 豚肉の甘酢炒め | 大根には、でんぶんの消化酵素であるジアスターゼがたっぷり含まれています。そのため、日本の食卓によく見る「ご飯にたくあん」や、正月の「おもちに大根おろし」という組み合わせは、理にかなっています。昔の人は、胃がもたれたり、胸やけする場合は、おろし大根を活用したそうです。また、大根は95%近くが水分ですが、ビタミンCやミネラル類、食物繊維も多く含まれています。今、旬を迎える大根は、今日の汁物の他にも、煮物、サラダなどいろいろな料理に使うことができます。 |
| 17月 | 火 | 餅立 長崎料理 長崎ちゃんぽん 小松菜のソテー | 全国的に知られている長崎名物のめん料理「長崎ちゃんぽん」は、今から約120年ほど前の明治時代に、中華料理店の店主が中国人留学生のために安く栄養のあるものを食べさせようと考えた料理が始まりといわれています。鍋で、野菜や肉の切れ端などを炒め、そこに中華麺を入れて、濃いめのスープで煮込んだボリュームたっぷりの料理だったそうです。今日は、給食でも具だくさんでボリュームのある「長崎ちゃんぽん」を作りました。 |
| 18月 | 水 | コッペパン 冬野菜スープ 野菜のミンチカツ 添えきゅうり | 寒い季節に旬を迎える冬野菜は、体を温める効果があります。今日のスープには、大根、白菜などの冬野菜をたっぷり使っています。野菜にはからだの調子を整える働きをするビタミン類や食物繊維が多く含まれているので、しっかりと食べて元気な体をつくっていきましょう。 |
| 19月 | 木 | 麦ご飯 マーボー豆腐 野菜とツナ炒め | 今日の給食は、八代中学校3年生のリクエスト献立です。八代中学校3年生からのコメントを紹介します。「こんにちは。八代中学校の3年生です。私たちは全員合わせて20名と少ない人数ですが、一人一人が元気いっぱいとても明るいクラスです。おいしい給食でエネルギーチャージをして、残り少ない中学校生活で思い出をたくさんつくりたいです。」八代中学校のみなさん、リクエストありがとうございます。受験のパワーになるような給食なので、もりもり食べてください。 |
| 20月 | 金 | 麦ご飯 真汁 和風ハンバーグ | 昔から日本の食卓に欠かせない大豆。体に必要なたんぱく質や脂肪、ビタミン、ミネラル、食物繊維などを含む栄養価の高い食品です。国語の「すがたをかえる大豆」にもあるように、いろいろな加工食品もあります。大豆は、生のままでは、ほとんど消化されませんが、加工食品にすることで消化吸収率がアップするのです。大豆の特性を生かしたさまざまな加工食品には、豆腐、納豆、みそ、しょうゆなどあり、どれも私たちの食卓に欠かせないものです。今日は、豆腐のみそ、しょうゆを使った給食です。 |
| 23月 | 月 | 天皇誕生日 | |
| 24月 | 火 | 麦ご飯 チンゲン菜のスープ ブルコギ | 今日の世界の料理は、韓国の「ブルコギ」です。ブルコギの「ブル」には「火」という意味があり、「コギ」には「肉」という意味があります。甘めのタレで味付けをした肉を野菜と一緒に鉄板で焼く料理です。給食では、豚肉とたっぷりの野菜を炒めて、しょうゆや砂糖、コチジャンなどの調味料で味付けをします。 |
| 25月 | 水 | ミニコッペパン 千切大根のトマトスープ ほうれん草とコーンのソテー | ほうれん草は11月から3月頃の冬の時期に旬を迎えます。現在はハウス栽培も行われていて1年中収穫されていますが、ほうれん草は涼しい気候を好むので、冬の時期は他の季節のものに比べて栄養価が高く、よりおいしくなります。おいしいほうれん草の選び方は、葉が先までピンと張りがあり厚みがあり濃い緑色をしているもの、根元は赤くてふっくらとしているものが良いそうですよ。 |
| 26月 | 木 | 麦ご飯 米粉のキーマカレー フルーツポンチ | 米粉とはその名のとおり、お米を粉にしたものです。古くは奈良時代からせんべいや和菓子に使われてきました。最近では、細かく粉にする技術が進化し、米粉パンやケーキ、麺類など様々な加工品が作られるようになりました。今日のカレーも米粉を使用したルウで作ったカレーです。 |
| 27月 | 金 | 麦ご飯 野菜スープ 魚のレモン煮 | 今日は食事のマナーのお話です。みなさんは背筋を伸ばして正しい姿勢で食べていますか？食べ物が口に入っているのにおしゃべりをしていますか？マナーを守り楽しい給食の時間を過ごしてくださいね。 |