

日付	主 食	こんだて		ざいりょう		
		①…主菜 ②…副菜 (☆付きは、主菜とあわせてたべます。) ●…その他	きいろのしょくひん (ねつやちからになる)	あかのしょくひん (からだをつくる)	みどりのしょくひん (からだのちようしをどとのえる)	ちようみりょう
1	ごはん	◎カンパチのねぎだれからあげ ○こまつなのみそしる	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	カンパチ	しょうが ねぎ	さけ こいくちしょうゆ す にぼし
2	ごはん	◎あつあげのオイスターソースいため ○わかめスープ	ごまあぶら さとう かたくりこ	あつあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが	オイスターソース こいくちしょうゆ さけ しお こしょう さばぶし にぼし うすくちしょうゆ しお こしょう
3	スパゲティ	◎とりこぼろうどん ○じゃこマヨサラダ	うどん	とりにく ちくわ あぶらあげ	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ	さばぶし にぼし うすくちしょうゆ さけ みりん こいくちしょうゆ しお
4	金	<b>振替休業日</b>				
7	クリスマス	◎さげのクリームスパゲティ ○ブロッコリーのサラダ	スパゲティ あぶら	さけ なまクリーム ぎゅうにゅう	あおまめ しめじ たまねぎ にんじん にんにく	とりから うすくちしょうゆ しろワイン しお こしょう す しお こしょう
8	ごはん	◎せんざりだいごんのいために ○ぶたじる	あぶら さとう	さつまあげ とりにく	せんざりだいごん にんじん あおまめ こんにゃく しいたけ	うすくちしょうゆ みりん さけ さけ にぼし
9	ごはん	☆◎ほうれんそうのドライカレー ○ワインナーとまめのスープ	あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン にんにく	カレーと ケチャップ あかワイン ウスターソース こいくちしょうゆ しお こしょう とりから しお こしょう しろワイン うすくちしょうゆ
10	パン	◎だいずとごぎかなのあげに ○ポトフ	かたくりこ さつまいも さとう ごま あぶら	だいず にぼし	ワインナー とりにく だいず	こいくちしょうゆ みりん さけ うすくちしょうゆ しろワイン しお こしょう さばぶし にぼし
11	ごはん	◎みやざきぎゅうのすきやきに ○くきわかめのすのもの	あぶら さとう	みやざきぎゅう あつあげ	こんにゃく しいたけ にんじん はくさい ねぎ だいごん	こいくちしょうゆ みりん さけ す うすくちしょうゆ
14	パン	◎ホークピース ○こまつなサラダ	じゃがいも さとう	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく	トマトピューレ ケチャップ あかワイン ウスターソース こいくちしょうゆ しお こしょう す うすくちしょうゆ しお
15	ごはん	◎マーボー豆腐 ○もやしのナムル	かたくりこ さとう ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん しいたけ らしょうが にんにく	こいくちしょうゆ オイスターソース さけ みりん トウバンジャン す うすくちしょうゆ
16	ごはん	☆◎だいちゃっつけ (☆●のり) ○ぎんひられんこん	さとう ごま ごまあぶら	タイ たまご (のり)	ねぎ しいたけ	こんぶ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん
17	パン	◎はくさいのクリームに ○ピースサラダ	あぶら こめこ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	はくさい たまねぎ かぼちゃ にんじん しめじ ブロッコリー	とりから しお こしょう しろワイン うすくちしょうゆ す しお こしょう
18	ごはん	◎ぶたにくのしょうがいため ○とうふのみそしる	さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが	さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん しお にぼし
21	クリスマス	◎みそラーメン ○だいごんのゆずかあえ	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら	ゆきぶた ぶたにく みそ	きくらげ キャベツ にんじん もやし コーン ねぎ しょうが にんにく	けいとんだん うすくちしょうゆ さけ しお こしょう うすくちしょうゆ す
22	ごはん	◎いわしのみぞれに (○もやしのごまあえ) ○かぼちゃのみそしる	さとう ごま	いわしのみぞれに	もやし	うすくちしょうゆ にぼし
23	ごはん	◎ちくせんに ○ちりめんあえ	じゃがいも さとう	とりにく ちくわ	れんこん にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ あおまめ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ す
24	パン	☆◎みやざきぎゅうサンド (○キャベツ) ○コーンポタージュ (●クリスマスケーキ)	こめこ じゃがいも (クリスマスケーキ)	みやざきぎゅう	たまねぎ (キャベツ) たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ コーン	しお こしょう うすくちしょうゆ (しお) しお こしょう うすくちしょうゆ とりから

※ ごはん、パンは「きいろのしょくひん」、ぎゅうにゅうは「あかのしょくひん」です。  
 物資の割合や価格の高騰などにより献立が変更になる場合があります。ご了承ください。  
 (○)はハッピーにんじんの日です。

# 12がつ きゅうしょくひとくちメモ

令和2年度

日付	主役	こんだて	テーマ	テーマ	
1	火	ごはん ◎カンパチのねぎだれからあげ 【県産食材活用取立】 ○こまつなのみそじる	魚の活用	魚を食べると、血圧をひきやすくなります。血圧を予防するには、魚油や遊離アミノ酸が有効です。魚油は、1日3食決まった時間に必ず摂り、バランスよく食べることが基本です。今日は、福岡県で生産された新鮮なカンパチを揚げ、特製のねぎだれを絡めました。栄養たっぷりの魚油を食べ、暑さには負けない体を作りましょう。	
2	水	ごはん ◎あつあげのオイスターソースいため ○わかめスープ	魚揚げ	魚揚げは、豆腐を厚めに切り、油で揚げます。揚げるとは違い、卵の卵白は豆腐の状態で保つように炸られるので、生揚げとも呼ばれます。味がしみこみやすいので、だしを使った魚揚げ、今日のように味付けの濃い揚げ物でも美味しく頂くことができます。	
3	木	パスタ ◎とりごぼろうどん ○じゃこまヨササラダ	うどん	讃岐うどんでは有名な香川県の人たちは、「うどんがないと夜も眠れない」といわれ、1日1食は、うどんを食べるといってもいいそうです。うどんは奈良時代に、中国から伝えられました。小麦粉や米粉を練ってゆでたり、揚げたりしたもので、その中に「うどん」というものがありました。蒸かして食べるので、「おんどん」というようになり、それが「うどん」になったとされています。	
4	金	<b>振替休業日</b>			
7	月	パスタ ◎さけのクリームスパゲティ ○プロッコリーのサラダ	スパゲティ	スパゲティは、細くて長い形をしています。イタリア料理の「パスタ」の一つです。パスタは小麦粉をこねて作っためん類のことを言います。めん類なので、熱や力のもとになる黄色の食品です。おいしく食べて、午後元気な過ごし方をしましょう。	
8	火	ごはん ◎せんぎりだいごんのいために ○ぶたじる	半割天婦	半割天婦は、宮崎県の特産品です。昔から保存食として親しまれてきた乾物で、カルシウム、鉄分、食物繊維を多く含みます。酢の物や煎餅、炒め物など、幅広い料理に活用でき、とても便利な食品です。独特の風味がありますが、だしをよく吸うので、揚げた時、口いっぱいに料理の旨味が広がります。ごはんや漬物と一緒に食べて味わいを楽しみましょう。	
9	水	ごはん ◎ほうれんそうのドライカレー ○ウインナーとまめのスープ	旬	食べ物がよく漬って、おいしく食べられる季節のことを「旬」と言います。私たちは、春・夏・秋・冬と移りゆく四季の中で、山の幸、海の幸に「旬」を感じ、味わうことができます。今日は、旬で漬れる、冬が旬の野菜のほうれん草をたっぷり使ったドライカレーです。ごはんと一緒に食べて頂きましょう。	
10	木	パン ◎だいすどごきかなのあげに ○ポトフ(♡)	天婦	天婦揚げです。天婦は揚げ物の〇〇と呼ばれますが、次の3つのうち、どのように揚げられているでしょうか。①揚げのすり、②揚げの肉、③揚げのジュース、・・・正解は、②揚げの肉です。肉と同じように、骨や肉を作る栄養がたくさん含まれているため、このように揚げられています。よく噛んでいただきます。	
11	金	ごはん ◎みやざききゅうのすきやき 【県産食材活用取立】 ○くさわかめのすのもの	宮崎牛	宮崎牛の味の魅力は、口に入れた瞬間に広がるほどの柔らかさと、上品な香りです。宮崎牛の美味しさは、その生まれた飼育環境から生まれます。きれいな空気と水のある豊かな自然や、飼育農家の方が「精進」願いで飼育されることで、宮崎牛に独特の味わいを生み出します。今日の給食も、宮崎牛のうま味がたっぷりです。おいしく頂きましょう。	
14	月	パン ◎ホークピーンズ ○こまつなサラダ	小松菜	小松菜は一年中食べられる野菜ですが、冬が旬の野菜です。霜たい結にあたると味が厚くなり、あかが落ちておいしくなります。野菜の中でも、カロテンが多く含まれている上にあかがないため、使いやすい緑黄色野菜です。また、小松菜100gでコップ1杯の牛乳とほぼ同じ量のカルシウムが含まれており、成長期に必要な栄養も多く含んでいます。	
15	火	ごはん ◎マーボー豆腐 ○もやしナムル	ナムル	ナムルは、新鮮な野菜の家庭料理の一つで、魚油のおかずには欠かせないものです。もやしなどの野菜をゆでて、調味料と混ぜ合わせたものをナムルと言います。今日の給食では、もやし、にんじん、ほうれん草を使い、風味にラー油を使っています。マーボー豆腐のような濃い味付けの料理ともよく合いますね。おいしく頂きましょう。	
16	水	ごはん ◎だいごの揚げ(★のり) 【県産食材活用取立】 ○きんぴられんこん	地産地消	今日の給食には、宮崎県内で生産された魚を使っています。県産でとっただしに、魚の旨味が広がります。新鮮な魚だからこそ、臭みが少なく、おいしく味わうことができます。地産地消の魚を食べる「地産地消」を心がけることで、自分の生まれ育ったふるさとについて学んでいきましょう。	
17	木	パン ◎はくさいのクリームに ○ピーンズサラダ	白菜	白菜は、冬が旬の野菜です。11月から2月頃になると、白菜はギュッとしまっており、甘みが増したおいしいものになります。白菜は、約95%が水分ですが、カリウムという栄養を多く含みます。カリウムは、塩分を体外に出す働きがあるため、高血圧などの予防に効果があります。おいしく頂きましょう。	
18	金	ごはん ◎ぶたにくのしょうがいため ○とろろのみそじる	料理	みなさんは、お家で料理の手伝いをしますか？これからの将来、みなさんが大きくなり、一人で生活する時がやって来ます。その時に、自分で自分の食事を作れないと、外食や弁当をする機会が多くなります。今のうちから、これは「一人で作る」と言える料理をゆやしてあげるといいですね。好きな食材を入れた味噌汁など、お家の人に教わりながら少しずつ練習していきましょう。	
21	月	パスタ ◎みそラーメン ○だいごのゆずがえ	冬至	今日は、冬至です。冬至は、1年の中で、太陽が出ている時間が最も短い日です。この日を境に、昼長がより短くなり、夜長がより長くなります。日本では、冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯につかって温まる習慣があります。今日は「ゆず」、明日は「かぼちゃ」を給食に使います。おいしく食べて、寒い冬も乗り越えましょう。	
22	火	ごはん ◎いわしのみそれに (○もやしのごまあえ) ○かぼちゃのみそじる	いわし	いわしの体は細長く、背中に黒い斑点模様があり、お腹は白っぽい色であるのが特徴です。いわしの頭はいつかの頃があります。頭にあけるとすぐに腐ってしまうことから、「いわし」と呼ばれ、次第に「いわし」に変化したといわれています。魚の名前にも、たくさんのお魚があります。美味のある魚の由来を調べてみるのもいいですね。	
23	水	ごはん ◎ちくせんに ○ちりめんあえ 【県産食材活用取立】	ちりめん	福岡県は、宮崎県に隣接しているため、ちりめんじゃこ通が盛んに行われます。ちりめんじゃこは、いわしの赤ちゃんが産卵で、水通したものを塩茹でし、天日干しで乾燥させて作ります。今日の給食に使われているちりめんじゃこも、地元産の魚油の方が、心を込めて作って下さいました。おいしくいただきます。	
24	木	パン ◎みやざききゅうサンド (○キヤバツ) ○ゴーンボタージュ (○クリスマスケーキ)	昼休み	明日から、昼休みです。暑さには負けない体を作るため、昼休みの間も生活リズムを崩さないように、早寝早起き朝ごはんを心がけましょう。また、年末年始は、昔からの伝統的な行事食に食べる機会が多いことと思います。年越しそばやおせち料理、雑煮など、食べ過ぎてきた日本の食文化を大切にしていきたいと思っております。良いお年をお迎えください。	

