

# 給食通信

12月1日（水曜日）今日の献立は、

『ねぎ塩豚丼 がんものそぼろ煮 すまし汁 牛乳』です。



今日は冬が旬である長ねぎを使った「ねぎ塩豚丼」です。ねぎには、大きく分けて、根元の白い部分を食べる「根深ねぎ」と、葉の部分を食べる「葉ねぎ」があります。「根深ねぎ」は主に関東で食べられてきたねぎで、一般には「長ねぎ」「白ねぎ」と呼ばれるものです。土寄せをして日に当たらないようにして、白い部分が多くなるように育てられます。「根深ねぎ」も「葉ねぎ」も通年出回っていますが、おいしくなるのは「根深ねぎ」が冬、「葉ねぎ」は春といわれています。今日も残さずにいただきましょう。

# 給食通信

12月2日（木曜日）今日の献立は、

『ボロネーゼ 野菜スープ

ストロベリーカスタードタルト 牛乳』です。



今日はボロネーゼについて紹介します。「ボロネーゼ」とは、イタリア発祥のパスタ料理です。正式名称を「ラグー・アッラ・ボロニェーゼ」といい、イタリア語で「ボローニャ風のラグー」という意味があります。「ラグー」とはフランス語で「煮込み」を意味し、肉や野菜、ワインなどを煮込んだ料理のことです。ボロネーゼもひき肉、トマト、玉ねぎなどの野菜、赤ワインなどを煮込んだソースで、パスタと合わせて食べられています。今日も残さずにいただきましょう。

# 給食通信

12月3日（金曜日）今日の献立は、

『ご飯 いなだの照り焼き

さやいんげんのごま和え 豚汁 牛乳』です。



今日は「いなだの照り焼き」の「いなだ」について紹介します。いなだはスズキ目アジ科に属するブリの出世魚です。ぶりは稚魚の頃は6～7cmと小さいですが、成魚になると1m～最大1.5m程度まで大きくなります。この成長過程にある35～60cm程度の頃を「いなだ」と呼びます。脂が少なくサッパリとした味わいとブリ特有の引き締まった身が特徴であり、刺身はもちろん煮物・焼き物・汁物などにしても非常に美味しいです。今日も残さずにいただきます。

# 給食通信

12月6日（月曜日）今日の献立は、

『マーボー豆腐丼 白湯スープ

フルーツポンチ 牛乳』です。



今日は「白湯（パイタン）スープ」について紹介します。白湯（パイタン）は、中華料理のスープのひとつです。中国語でパイは白い、タンはスープという意味です。鶏や豚骨、香味野菜などを強い火力で長時間煮込むことにより、白くにごっているのが特徴です。今日も残さずにいただきましょう。

# 給食通信

12月7日（火曜日）今日の献立は、

『ホットドッグ ジャーマンポテト

白菜とベーコンのスープ 牛乳』です。



今日は「ホットドッグ」の名前の由来について紹介します。茶色で細長い見た目のホットドッグのソーセージは、犬のダックスフントに似ていることからダックスフントソーセージと呼ばれていたそうです。球場で売っているダックスフントソーセージの様子を新聞漫画にしたいと思った時に、ダックスフントのつづりがわからなくなり、「Dog(ドッグ)と書いてしまおう」となったのだそうです。そこからホットドッグと呼ばれるようになりました。今日も残さずにいただきましょう。

# 給食通信

12月8日（水曜日）今日の献立は、

『ご飯 さばのカレー焼き 大豆の磯煮

かき玉汁 牛乳』です。



今日は「大豆の磯煮」に含まれる「ひじき」について紹介します。「ひじき」は栄養成分がとても優れている食材です。歯や骨をつくるカルシウムは牛乳の約12倍含まれています。また、おなかの調子を整える食物繊維はごぼうの約7倍含まれています。今日も残さずにお楽しみください。

# 給食通信

12月9日（木曜日）今日の献立は、

『コーンピラフ 厚揚げの野菜ソテー

クラムチャウダー 牛乳』です。



今日は「厚揚げの野菜ソテー」の「厚揚げ」について紹介します。「厚揚げ」は豆腐の食感を残すため、内部には十分に火を通さないようにし、表面だけを油で揚げているため、「生揚げ」とも言われています。油で揚げているため、豆腐よりもカロリーは高いですが、栄養価がとても高い食材で、特にたんぱく質やカルシウム、マグネシウム、イソフラボンが豊富に含まれています。今日も残さずにいただきましょう。

# 給食通信

12月10日（金曜日）今日の献立は、

『かやくご飯 豚肉と野菜のみそ炒め

じゃがいもとわかめのみそ汁 みかん 牛乳』です。



今日は冬にピッタリな「みかん」について紹介します。「みかん」はビタミンCが豊富なため、肌荒れや風邪予防に効果があるといわれています。また、果肉の袋には便秘改善のはたらきがある「ペクチン」も多く含まれています。さらにみかんの白い筋には、フラボノイドの一種「ヘスペジリン」が含まれており、高血圧や動脈硬化を予防する効果があるといわれています。今日も残さずにいただきましょう。

# 給食通信

12月13日（月曜日）今日の献立は、

『ピリ辛ガーリックチャーハン

揚げ鶏とじゃがいもの煮物 中華卵コーンスープ 牛乳』です。



今日は「中華卵コーンスープ」の「コーンスープ」について紹介します。「コーンスープ」は洋食なので欧米からきたものと予想されますが、実は欧米ではほとんど見かけないようです。日本では、コーンスープはとても人気があり、スーパーやコンビニエンスストアで見かけるものは種類が充実しています。自動販売機でも手に入り、お湯を注ぐだけの粉末のもの、牛乳のように紙パックに入ったものもありますね。味わっていただきましょう。

# 給食通信

12月14日（火曜日）今日の献立は、

『菜飯ご飯 きれいの柚子醤油焼き

野菜のアーモンド和え ほうとう汁 牛乳』です。



今日は「きれいの柚子しょうゆ焼き」のきれいについて紹介します。きれいはひらめと見た目がそっくりな魚で、2つの違いはひらめが左側、きれいは右側に顔がついていることです。きれいはそのままお刺身にしても、煮付けや唐揚げにしてもおいしい、和の食卓には欠かせない食材のひとつです。たんぱく質を多く含んでおり、脂肪分も少なく、ヘルシーな魚といえます。今日は柚子のさっぱりとした味付けで仕上げています。よく味わい、今日も残さずにいただきましょう。

# 給食通信

12月15日（水曜日）今日の献立は、

『韓国風プルコギ丼 チャプチェ

マスカットゼリー 牛乳』です。



今日は「韓国風プルコギ丼」のプルコギについて紹介します。プルコギとは韓国料理の中でも有名な肉料理です。韓国語で「プル」は火を、「コギ」は肉を意味します。日本では肉を焼く料理といえば「焼肉」が思い浮かべる人が多いと思いますが、プルコギは焼肉とすき焼き中間のような料理です。韓国料理といっても辛くない場合が多く、甘いタレを使った味付けが日本人の味覚によく合い、日本国内でも広く知られるようになりました。今日も残さずにいただきましょう。

# 給食通信

12月16日（木曜日）今日の献立は、

『ご飯 ヤンニョムチキン ナムル チゲスープ 牛乳』です。



今日は「ヤンニョムチキン」について紹介します。ヤンニョムチキンとは鶏のからあげに甘辛いタレを絡めた料理のことです。韓国では定番のファストフードとして若者を中心に幅広い世代から人気があるそうです。ヤンニョムチキンのヤンニョムとは、甘辛い味付けが特徴の調味料のことで、焼肉など肉料理の下味に使われるほか、キムチやチゲ、ナムルなどの味付けにもよく使われます。今日も残さずにいただきましょう。

# 給食通信

12月17日（金曜日）今日の献立は、

『長ねぎのペペロンチーノ 冬野菜のポトフ

チーズマフィン 牛乳』です。



今日は「長ねぎのペペロンチーノ」の「ペペロンチーノ」について紹介します。日本ではペペロンチーノと言えば、そのまま料理名として通用しますが、イタリアでは通用しないことを知っていますか？実はペペロンチーノとは、イタリア語で「唐辛子」を表します。

今日のペペロンチーノは疲労回復効果のある長ねぎをたっぷりと使っています。

今日も残さずにいただきましょう。

# 給食通信

12月20日（月曜日）今日の献立は、

『ドライカレー 野菜の米粉スープ

フルーツのぶどうゼリー和え 牛乳』です。



今日は「ドライカレー」について紹介します。ドライカレーは日本でオリジナルの進化を遂げた日本生まれのカレー料理です。カレーの本場インドでは、ドライカレーという食べ物は見られません。ドライカレーとは「ドライ」という名前のおり、汁気が全くないか、ほとんど無いカレーを指します。ひき肉と野菜を炒めてカレー粉で味付けをしたカレーや、カレー風味のチャーハンやピラフなどもドライカレーに含まれます。今日も残さずにいただきましょう。

# 給食通信

12月21日（火曜日）今日の献立は、

『カラフルピラフ フライドチキン 洋風おでん

クリスマスロールケーキ 牛乳』です。



今日は一足早くクリスマス気分を味わうことができるクリスマス献立です。「カラフルピラフ」は赤ピーマンの赤、青ピーマンの青、コーンの黄で彩りのよいピラフとなっています。「洋風おでん」はたくさんの野菜や食材を使った4具沢山の洋風おでんです。寒さが厳しい日が続くので、たくさん食べて体を温めてください。クリスマスにピッタリな「フライドチキン」、「ロールケーキ」と一緒に今日も残さずにいただきましょう。

。

# 給食通信

12月22日（水曜日）今日の献立は、

『わかめじゃこご飯 アジの竜田揚げ からし和え

じゃがいもと白菜のみそ汁 はちみつレモンゼリー 牛乳』です。



\*



今日は2学期最後の給食、そして冬至の日です。冬至は太陽が最も低い位置にあり、1年で最も夜が長く昼が短い日で、日も早くに暮れ、寒くなります。そのためか、体に良いものを食べてゆず湯につかる風習があります。また、「ん(運)」のつく食べ物を食べる事で運気が上がるといわれています。今日の給食で「ん」につく食材は何を使っているか、探しながら食べてみてください。今日も残さずにいただきましょう。