

日(曜)	こんなで 献立	12月放送資料
1 (月)	むぎごはん	今日は、韓国料理です。プルコギは、韓国・朝鮮半島の代表的な肉料理の一つです。プルは火、コギは肉という意味があります。牛肉を野菜と一緒に焼く、または煮る料理で、庶民の間で生まれました。給食では、牛肉の代わりに、豚肉を使い、玉ねぎと一緒にしょうゆ、みそ、さとうなどの調味料で味付けをしています。隠し味に、おろしにんにくやおろししょうが、すりおろしたりんごを入れています。韓国の味を楽しみましょう。
	ぎゅうにゅう	
	プルコギ	
	ナムル	
	トックスープ	
2 (火)	コッペパン	今日のシチューには、冬が旬のブロッコリーが使われています。ブロッコリーの原産地は地中海沿岸で、イタリアから世界に広がり、日本には明治時代の初めに伝わってきました。食生活が洋風化されるにつれて、次第に人気が出て、広く栽培されるようになりました。ブロッコリーは、ゆでてサラダや和え物にするだけでなく、今日のようなシチューなどの煮込み料理や炒め物、天ぷらなど、幅広い料理に使われています。
	ぎゅうにゅう	
	たらのレモンあえ	
	フレンチサラダ	
	ブロッコリーのクリームシチュー	
3 (水)	わかめごはん	今日は、小笠南小学校のリクエスト献立です。「冬の旬を食べよう」というテーマで、豚汁にはにんじん、大根、ねぎなど、冬が旬の食材が入っています。また、人気の鶏肉の唐揚げには、食べると体がポカポカと温かくなるしょうがやにんにくを、隠し味に使っています。冬を感じながらおいしくいただきましょう。
	ぎゅうにゅう	
	とりにくのからあげ	
	かぼちゃサラダ	
	とんじる	
4 (木)	ごはん	みそおでんには、冬が旬の大根が使われています。大根の白い根の部分には、でんぶんの消化を助けるアミラーゼ、消化酵素のジアスター酶が含まれています。下手な役者を「大根役者」というのは、大根は消化が良く、食あたりすることがないことから、「何をやっても当たらない、当たる芸がない」にかけたと言われています。江戸時代の歌舞伎を見た観客が、下手な役者に「大根」と野次を飛ばしたのが始まりだそうです。今も身近でいろんな料理に使われる大根ですが、昔から食べられ親しまれていたのがわかりますね。
	ぎゅうにゅう	
	さばのしおやき	
	にらののりすあえ	
	みそおでん	
5 (金)	ごはん	「けんちん汁」という名前は、神奈川県鎌倉市にある建長寺が作った「建長寺汁」からついたと言われています。けんちん汁は、もともと仏教のお坊さんが食べる精進料理なので、肉や魚を入れません。だしも、給食ではかつお節でとりましたが、本来は昆布やしいたけでとります。けんちん汁には、にんじんや大根、里いもなどの根菜類がたくさん入っています。よくかんで食べましょう。
	ぎゅうにゅう	
	いかとひじきのあまからあえ	
	やさいのおかかあえ	
	けんちんじる	

日(曜)	こんだて 献立	がつ ほうそう しりょう 12月放送資料
8 (月)	ごはん	きょう 今日の給食に使われている野菜についてクイズを出します。今から、いくつかヒントを出すので、どの野菜か当ててください。ヒント①：葉っぱは、幅が広く、縦に長いです。ヒント②：上の方は、黄緑色です。ヒント③：下の方は、白いです。ヒント④：葉っぱは、何枚も重なっています。もうわかりましたね。答えは、白菜です。白菜1株には、およそ80枚もの葉っぱが巻かれているそうです。
	ぎゅうにゅう	
	ぶりだいこん	
	はくさいのこんぶあえ	
	さといものみそしる	
9 (火)	コッペパン	ポトフのポトは鍋、フは火で、火にかけた鍋という意味があります。ポトフは、フランスで古くからある家庭料理ですが、鍋といつても日本のように、みんなで囲んで食べる習慣はありません。フランスでは、食べる時に具とスープを別に取り分けて、スープはそのまま飲んだり、パンに浸したりして食べます。日本では、具とスープと一緒に盛りつけて食べるポトフが一般的です。ポトフを食べて体を温めましょう。
	ぎゅうにゅう	
	ハーブチキン	
	マカロニサラダ	
	ポトフ	
10 (水)	ごはん	みなさんは、こんにゃくが好きですか？こんにゃくは、「こんにゃくいも」というもから作る食べ物です。この「こんにゃくいも」は、主に東南アジアを中心として約130種類もの品種がありますが、農作物として栽培しているのは日本だけのようです。「こんにゃくいも」は、そのままでは食べることができます、いくつもの作業が必要な手間のかかる食べ物です。工夫してなんとか食べられるようにしようと考えた昔の人の知恵はすごいですね。今日は、こんにゃくを豚肉と一緒に煮物にしました。食物繊維がたっぷりのこんにゃくを食べて、おなかをきれいにしましょう。
	ぎゅうにゅう	
	とうふのみそでんがく	
	やさいのごまあえ	
	ぶたにくとこんにゃくのしょうがに	
11 (木)	ちゅうかめん	今日は、岳洋中学校のリクエスト献立です。「みんな大好き中華メニュー」というテーマで、中華めんに合う献立を考えてくれました。「ぎょうざ」も「もやしの中華和え」も中華めんとよく合いますね。「みそラーメン」は、1955年に北海道の札幌のラーメン店の店主が、みそ汁をヒントに作ったのが始まりと言われています。みそラーメンは、ラーメンの中でも特に体が温まり、寒い冬に食べたくなりますね。
	ぎゅうにゅう	
	あげぎょうざ	
	もやしのちゅうかあえ	
	みそラーメンスープ	
12 (金)	むぎごはん	きなこは、何からできているか知っていますか？答えは、大豆です。きなこは、大豆を煎ってすりつぶし、粉状にしたものです。大豆製品のため、体を丈夫にするたんぱく質や、おなかをきれいにする食物繊維、貧血を予防する鉄分、骨を強くするカルシウムがたくさん含まれています。きなこの味や香り、食感を楽しみながら食べましょう。
	ぎゅうにゅう	
	きなこまめ	
	やさいのたくあんあえ	
	チキンカレー	

日(曜)	こんだて 献立	がつ ほうそう しりょう 12月放送資料

日(曜)	こんだて 献立	がつ ほうそう しょう 12月放送資料
15 (月)	ごはん	きょう しる ふゆ しゅん はくさい つか はく 今日のみぞ汁には、冬が旬の白菜が使われています。そこで、白 菜についての3択クイズを出します。白菜は、どの部分が一番新し い葉でしょうか? ①一番内側の葉 ②一番外側の葉 ③一番縁の 濃い葉 答えは、①番の一番内側の葉です。白菜の葉は、ある程 度葉っぱが育つと丸くなり、内側からどんどん新しい葉が出てきて 重なり合って球になります。外側の葉や芯に多く含まれているビタ ミンCは、水に溶けるので、汁ごと食べられる鍋物や今日のような みぞ汁はおすすめです。
	ぎゅうにゅう	
	いわしのうめに	
	カラフルだいこん	
	はくさいのみぞしる	
16 (火)	こくとうパン	きょう はい かお 今日のコンソメスープには、セロリが入っています。セロリの香 り成分は、肉や魚の臭みを消しておいしさを増す作用があります。 また、リラックス成分や食欲を高める働きがあり、古代ギリシャや 古代ローマにおいては薬として利用されていたほどです。シャキ シャキとした食感を楽しみながら食べましょう。
	ぎゅうにゅう	
	ツナオムレツ	
	スペゲッティナポリタン	
	コンソメスープ	
17 (水)	ごはん	きょう はなし にほん もよと ふる わきしょ 今日は、ニラについてお話しします。ニラは、日本で最も古い歴史 書と言われる「古事記」に登場するほど、昔から栽培され、長い歴 史をもつ食材です。ニラの独特の香り成分は、ニンニクにも含まれ るアリシンです。アリシンは、疲労回復に役立つビタミンB1の吸 収を高めてくれます。ニラを食べて、体の疲れを吹き飛ばしましょ う。
	ぎゅうにゅう	
	とりにくとレバーのねぎソースあえ	
	きゅうりとだいこんのちゅうかサラダ	
	にらとたまごのスープ	
18 (木)	ドライカレー	きょう はや こんだて ひさ 今日は、少し早いですがクリスマス献立です。久しぶりのドライ カレー、クリスマツリーに見立てたハンバーグやブロッコリーの サラダ、楽しい気持ちにさせてくれるアルファベットスープ、どれ もワクワクしますね。そして、デザートは、いちごプリンに豆乳で 作ったホワイトクリームといちごソースをトッピングしてあります。 サンタクロースになった動物たちが描かれたデザートの蓋は、 全部で5種類あります。クリスマス献立を楽しみましょう。
	ぎゅうにゅう	
	もみのきハンバーグ	
	ブロッコリーサラダ	
	アルファベットスープ	
	クリスマスいちごゼリー	
19 (金)	ごはん	きょう ひ くろ ちゃ くろ 今日は、ふるさと給食の日です。「黒はんぺんのお茶フライ」の黒はんぺん に使われているさばは焼津産、フライの衣に使われているお茶は菊川産です。 「戦国汁」は隣りの掛川市で生まれたメニューです。掛川市には、その昔、戦 国時代に、武田信玄と徳川家康が攻防を繰り広げた決戦場がありました。出陣 前や戦いの後、地元の野山でとった食材で、このような汁を作ったのではない かと想像しながらできあがったのが戦国汁です。当時の戦国汁に近づけるよう に、今日は手でちぎった「ちぎりこんにゃく」が使われています。こんにゃく の他にもいろんな素材が使われていて栄養たっぷりです。
	ぎゅうにゅう	
	くろはんぺんのおちゃフライ	
	キャベツのごますあえ	
	せんごくじる	

日(曜)	こんだて 献立	がつ ほうそう しりょう 12月放送資料
22 (月)	ごはん	きょう にち とうじ とうじ ねん もっと たいよう ひく いち 今日は22日は、冬至です。冬至とは、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていました。そこで、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。かぼちゃは、別名「なんきん」と呼ばれています。今日は、「さわらのゆずみそ焼き」と「かぼちゃのそぼろ煮」を取り入れて冬至献立にしました。冬至献立をしっかり食べて、健康に過ごしましょう。
	ぎゅうにゅう	
	さわらのゆずみそやき	
	かぼちゃのそぼろに	
	みぞれなべ	
23 (火)	コッペパン	きょう ふゆやす まえ さいご きゅうしょく しゅさい 今日が冬休み前、最後の給食になります。主菜の「チキンカツ」
	ぎゅうにゅう	とりにく しお したあじ こな こむぎこ は、鶏肉に塩こしょうで下味をつけて、粉チーズ、パセリ、小麦
	チキンカツ	みづ つく えき さいご こ あぶら 粉、水で作ったバッター液にくぐらせ、最後にパン粉をつけて油で
	かぶときゅうりのサラダ	あ からだ たりにく からだ なか しおか きゅうしゅう 揚げました。食べた鶏肉は、体の中で消化・吸収され、みなさんの
	ポークピーンズ	からだ ち きんにく かみ け つめ とりにく た じょうぶ 体の血や筋肉、髪の毛、爪などになります。鶏肉を食べて、丈夫な体をつくりましょう。

