

日(曜)	こんだて 献立	12月放送資料
1 (月)	むぎごはん	<p>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。</p>
	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	<p>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。</p>
	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	<p>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す。</p>
	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	<p>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、でんぷんの消化を助けるアミラーゼ、消化酵素のジアスターゼが含まれています。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。</p>
	ぎゅうにゅう	
	さばのしおやき	
	にらののりずあえ	
	みそおでん	
5 (金)	ごはん	<p>「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取りましたが、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。</p>
	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	12月放送資料
8 (月)	ごはん	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、どの野菜が当ててください。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、鍋といっても日本のように、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、具とスープを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」というい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ず、いくつか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 南入立	がっほうそうしりょう 12月放送資料

日(曜)	こんだて 献立	12月放送資料 がつ ほうそう しりょう
15 (月)	ごはん	<p>今日のみそ汁には、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 ③一番緑の濃い葉 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そ汁はおすすめです。</p>
	ぎゅうにゅう	
	いわしのうめに	
	カラフルだいこん	
	はくさいのみそしる	
16 (火)	こくとうパン	<p>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。</p>
	ぎゅうにゅう	
	ツナオムレツ	
	スパゲッティナポリタン	
	コンソメスープ	
17 (水)	ごはん	<p>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。</p>
	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	<p>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、クリスマス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。</p>
	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	<p>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返し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「ちぎりこんにやく」が使われています。こんにやくの他にもいろんな具材が使われていて栄養たっぷりです。</p>
	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	12月放送資料
22 (月)	ごはん	<p>きょう 22日は、とうじ 冬至です。とうじ 冬至とは、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、ひる 昼が短く、よる 夜が長くなります。昔は、たいよう 太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境にたいよう 太陽が生まれ変わり、うん 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、じゃき 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「かぼちゃのそぼろに」を取り入れてとうじ 冬至 こんだて にしました。とうじ 冬至 こんだて 献立をしっかりと食べて、けんこう 健康に過ごしましょう。</p>
	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	<p>きょう 今日がふゆやす 冬休み前、さいご 最後のきゅうしよく 給食になります。しゅさい 主菜の「チキンカツ」は、とりにく 鶏肉にしお 塩こしょうでしたあじ 下味をつけて、こな 粉チーズ、こむぎこ 小麦粉、みず 水で作ったバター液にくぐらせ、さいご 最後にパン粉をつけてあぶら 油で揚げました。食べたとりにく 鶏肉は、からだ 体の中でしょうか 消化・きゅうしゅう 吸収され、みなさんのからだ 体のち 血やきんにく 筋肉、かみ 髪の毛、つめ 爪などになります。とりにく 鶏肉を食べて、じょうぶ 丈夫な体をつくりましょう。</p>
	ぎゅうにゅう	
	チキンカツ	
	かぶときゅうりのサラダ	
	ポークビーンズ	

日(曜)	こんだて 献立	がつ ほうそう しりょう 12月放送資料