



# 令和6年12月分 学校給食献立あれこれ



月		火		水		木		金	
<b>2日</b>	ポロニアステーキ ラタトゥイユ コンソメスープ	<b>3日</b>	とり肉の竜田揚げ 千草和え お事汁	<b>4日</b>	カレーソフトめん(汁) 焼きフランクフルト コーンサラダ	<b>5日</b>	絹厚揚げの甘みそがけ 骨太和え みぞれ汁 ヨーグルト(中のみ)	<b>6日</b>	ハンバーグの和風あんかけ フロッコリーのおかか和え 塩こうじなべ
ラタトゥイユは、南フランスの家庭料理で、たくさんの野菜をじっくり煮込んで作ります。肉や魚料理の付け合わせのほか、パスタソースやサラダのドレッシングとして使ってもおいしく食べられます。今日の給食のラタトゥイユは、たまねぎ、にんじん、赤パプリカ、黄パプリカ、トマトを使い、野菜のうま味たっぷりに仕上がっています。		2月8日と12月8日は「事八日」と呼ばれ、物事を始めたり納めたりする大事な日とされています。地域によってどちらを「事始め、事納めにするかは異なります。昔から、事八日に「お事汁」という具だくさんのみそ汁を食べ、健康や豊作を願う習わしがあります。		今日のカレーソフトめんにはカットトマトが使われています。トマトにはうま味成分が含まれており、トマトが熟しているにつれてこの成分が増えます。また、加熱することでこのうま味が料理の味に深みを足し、料理がよりおいしくなります。		今日は「正しいはしづかいの日」です。はしは日本以外の国でも使われていますが、長い歴史の中で、はしの種類や作法などは日本独自に発展し、和食文化には欠かせないものになりました。正しいはしの使い方を意識して食事をしましょう。		塩こうじとは、米を発酵させて作った米こうじと塩を使って作られる調味料で、十数年前から注目されるようになりました。うま味や甘味があるため、調味料として使うことで減塩の効果が期待できます。今日は野菜がたくさん食べられる寒い季節にぴったりのなべ料理に使用しました。	
<b>9日</b>	たらゆずだれがらめ ごぼうの甘辛いいため かぶのみそ汁	<b>10日</b>	愛知の野菜たっぷりホイコーロー 中華風大学いも 138卵の中華スープ	<b>11日</b>	ポトフ コーンフライ みかんせりー和え	<b>12日</b>	しょうゆラーメン(汁) 揚げ千切り ぶた肉とピーマンのオイスターソースいため	<b>13日</b>	さほの照り焼き いんげんのごま和え ぶた汁
今日は「旬を味わう日」です。「旬」とは、野菜や果物、魚などがたくさんとれる時期のことです。食材によって旬の時期は違いますが、おいしくて栄養たっぷりです。今日の給食で使われている旬の食材は、「たら、ゆず、ごぼう、かぶ」です。旬を味わって食べましょう。		「愛知の野菜たっぷりホイコーロー」は、大和南小学校の児童が考えた献立です。愛知県産のキャベツ、にんじん、なす、ぶた肉を使った、みそ味のいためものです。また「一宮を食べる学校給食の日」として「138卵の中華スープ」には一宮市産のはくさい、ねぎ、卵を使っています。		みかんは1本の木に何個の実がなるでしょうか。木の大きさや種類にもよりますが、普通の大さき木には葉っぱが2万枚つくとされています。みかんの実一つに葉が30枚くらい必要ですので、このことから計算すると、およそ600から700個くらいの実がつくことになります。		オイスターソースは、「海のミルク」とも呼ばれるかきを原料とした調味料で、独特の風味とコクがあります。今日のようにぶた肉やピーマンなどのいため物に使われる他、チャーハンやスープなどに使うと、料理の味に深みが出ておいしくなります。		今日は「まごわやさしい」献立です。「まごわやさしい」は、豆、ごま、わかめなどの海そう、野菜、魚、しいたけなどのきのこ類、いも類の頭文字を表しています。これらの食材は普段の食事でも不足しがちなため、意識してしっかり食べるようにしましょう。	
<b>16日</b>	春巻 はくさいのナムル チンゲンサイと豆腐のスープ	<b>17日</b>	ポークカレー チキンナゲット ツナサラダ	<b>18日</b>	れんこんひき肉フライ しらたきとにんじんのきんぴら 冬至のみそ汁	<b>19日</b>	とり肉の香草焼き 花野菜のドレッシング和え ほうれんそうとかぶのクリームシチュー クリスマスデザート	<b>20日</b>	にしんの甘露煮 ひじきのささみ和え 吉野汁
チンゲンサイは、1970年代に中国から入ってきた野菜です。同じ時期にさまざまな野菜が日本に入ってきましたが、その中でもチンゲンサイは、味や食感が日本人の好みに合い、定着しました。今では日本各地で栽培されています。		カレーは給食で人気のあるメニューの一つです。2種類のカールウやトマトケチャップ、ソースなどさまざまな調味料を使い、調理員さんたちが心をこめて作っています。今日はぶた肉を使ったポークカレーです。味わって食べてください。		今年の冬至は12月21日です。昔から冬至には「ん」のつく食べ物を食べると幸運を引き寄せるとされてきました。今日の献立では、れんこんひき肉フライのれんこん、冬至のみそ汁の糸寒天、にんじん、だいこん「ん」がつきます。また、かぼちゃも「なんきん」という別名があり、「ん」のつく食材です。		今日の「とり肉の香草焼き」は、とり肉にタイムなどの香草で風味をつけて焼いています。香草とは、料理に使うことで風味を豊かにしたり、食材の臭みを消したりする効果がある植物のことで、さまざまな種類があります。タイムは独特のさわやかな香りがあり、肉にも魚にも合います。		今日は「だしを味わう日」です。料理をおいしくする要素の一つに「だし」があります。だしは、肉や魚、野菜などを煮出してうま味を引き出した汁のことで、日本料理ではかつお節やこんぶ、干しいたけなどからとっただしが使われます。今日の吉野汁にはかつお節からとっただしを使っています。	

この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。

※(中のみ)は中学校のみの献立です。