2025年12月分 学校給食献立あれこれ

月	火	水	木	金
1日 チンジャオロース 春巻 はるさめスープ	**2日** さばの照り焼き きゅうりのささみ和え 根菜汁	**3日** 肉じゃが れんこんサンドフライ じゃこキャベツ	**4日** 絹厚揚げの肉みそがけ こまつなのおひたし みぞれ汁 ココアパウダー(中学校のみ)	**5日** ミンチカツ ひじきのいため煮 茶わん蒸しスープ
はるさめは、緑豆やじゃがいも、さつまいもなどを原料として作られる乾麺です。日本、中国、韓国、タイ、ベトナムなどアジアで広く使われており、さまざまな名前で呼ばれています。日本では、半透明の糸のような見た目が、春にしとしと降る雨に似ていることから「春雨」と付けられたそうです。	今日は「だしを味わう日」です。「だし」は天然素材のうま味や香りが溶け出た料理の基本となる汁です。今日の根菜汁は、かつおの厚削りからとっただしを使っています。和食では、その他にも、こんぶや干ししいたけからとっただしが使われています。	れんこんは、穴が開いていて先が見通せることから、縁起の良い食べ物とされ、おせち料理やお祝の席などに欠かせない野菜として使われてきました。れんこんは一年中出回っていますが、本来の旬は秋から冬です。	今日は「正しいはしづかいの日」です。はしにはたくさんの使い方があります。絹厚揚げを「切る」、こまつなのおひたしを「はさむ」、みぞれ汁の具を「すくう」、それらを口に「運ぶ」など、正しいはしづかいを意識して食べましょう。	今日の茶わん蒸しスープには、みつばが入っています。みつばはカロテンやカリウムなどが多く含まれているため、病気になりにくくしてくれる働きがあります。また、みつばの独特の風味は、食欲増進の効果があったり、味にアクセントをつけたりしてくれます。
8日 五目あんかけラーメン(汁) ポークシューマイ チンゲンサイの中華和え	**9日** とり肉のはちみつじょうゆがらめ いんげんのおかか和え 一宮野菜の豆乳なべ	**10日** 元気もりもり愛知の野菜カレー いかナゲット ごぼうサラダ	**11日** わかさぎとれんこんの南蛮漬け 赤じそ和え かぶのみそ汁 みかん	**12日** オムレツ キャベツとウインナーのソテー 冬野菜のシチュー いちごジャム
五目あんかけラーメンの「五目」とは、さまざまな種類の食材が入っているという意味で使われます。今日の五目あんかけラーメンにも、ぶた肉、なると、はくさい、にんじん、たけのこ、もやし、ねぎ、干ししいたけなどたくさんの食材が入っています。	今日は「一宮を食べる学校給食の日」です。一宮野菜の豆乳なべに使われる「はくさい、だいこん、ねぎ」と、とり肉のはちみつじょうゆがらめに使われている「はちみつ」が一宮市産の食材です。はちみつは、一宮市の特産物の「福来蜜」で、クロガネモチの花から採れたものです。	元気もりもり愛知の野菜カレーは、丹陽南小学校の児童が考えた献立です。愛知県産のぶた肉、セロリ、なすを使用しています。さつまいもを入れることによって甘さが増し、食べやすいカレーに仕上がっています。いつもと一味ちがうカレーを味わって食べましょう。	今日は「旬を味わう日」です。一年の中で野菜や果物、魚などがたくさんとれ、栄養が多く、おいしい時期を「旬」と言います。今日の旬の食材は、「わかさぎ、れんこん、はくさい、かぶ、みかん」です。かぶは、寒さが続く今が一番おいしい時期です。火を通すと柔らかくなり甘味と旨味が増します。	今日の冬野菜のシチューには、だいこん、にんじん、はくさい、ブロッコリーなどの冬が旬の野菜が入っています。冬野菜が甘く感じるのは、寒さで凍ってしまうのを防ぐため水分を減らすことで糖分を増やしているためです。寒さの中でおいしく育った冬野菜を味わって食べましょう。
15日 てりどり はくさいのツナ和え 沢煮わん	**16日** ソフトめんミートソース(汁) ボロニアステーキ ほうれんそうのサラダ	**17日** マーボー豆腐 にらまんじゅう 切干しだいこんのナムル	**18日** 関東煮 白ごまつくね 骨太和え	**19日** スパイシーフライドチキン 花野菜サラダ コンソメスープ クリスマスデザート
沢煮わんは、肉や千切りに切った野菜などの食材を入れた具だくさんな汁物のことで、こしょうで風味をつけてあります。こしょうは世界中で広く使われ「スパイスの王様」と言われています。インドでは紀元前５００年代にはすでに栽培されていました。	今日のソフトめんミートソースには、たまねぎが入っています。たまねぎは、辛味、甘味、うま味がそろっており、「西洋のかつお節」といわれるほど、西洋料理には欠かせない野菜です。肉じゃが、シチュー、酢豚など、和食、洋食、中華などさまざまな料理で使われています。	だいこんを切って天日に干した切干しだいこんは、古くから作られてきた保存食のひとつです。だいこんの切り方や作られる土地の気候、干す前の加熱の有無など、作り方の違いによりさまざまな種類があります。また、切干しだいこんは生のだいこんよりも水分が抜けて栄養が凝縮されるので、むくみを抑えるカリウムや骨を丈夫にするカルシウムなどが豊富に含まれています。	今日の骨太和えには、ちりめんじゃこやこまつなが入っています。ちりめんじゃこのように骨ごと食べられる小魚や、こまつなは、骨を強くするカルシウムが多く含まれています。成長期にはカルシウムがたくさん必要なのでしっかり食べましょう。また、関東煮にはうずら卵が入っています。よくかんで食べましょう。	今日の花野菜サラダには、ブロッコリーが入っています。ブロッコリーは、かぜ予防に効果があるとされるビタミンＣが豊富に含まれています。その他にも、出血した時に血を止めたり、骨のカルシウムが溶け出すのを防いだりしてくれる働きがあるビタミンＫも含まれています。
22日 たらとじゃがいものゆずだれがらめ シャキシャキ和え 冬至のみそ汁 りんご				
今日は「まごわやさしい」献立です。また、１２月２２日の冬至にちなんだ献立です。昔から冬至に「ん」がつく食べ物を食べると幸運を引き寄せられるとされ、今日の給食にも、にんじん、かんてんなど「ん」がつく食材をたくさん使っています。冬至のみそ汁のかぼちゃも「なんきん」という別名があります。				

この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。

南部共同調理場