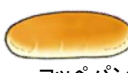
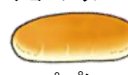


令和6年12月分 5区配膳表&ひとくちメモ

5区大浦小学校

月		火		水		木		金	
2	きんぴらごぼう ホキのてんぷら  しらたまじる	3	キャベツの ごまあえ  りんご  にくみそ おでん	4	もやしの あまずいため  いちごジャム  ビーフ スープ	5	だいこんと かめのすのもの  たまごなし さばのマヨネーズ ふうみやき  のっぺいじる	6	カリフラワーの ソテー  さつまいも シチュー
ホキは、ニュージーランドとオーストラリアの深い海にすむ魚です。今日のホキもニュージーランドのもので、白身のさっぱりとした味で、給食ではよく使われます。		みその原料は、主に大豆、こうじ、塩です。こうじは、米や麦などにこうじ菌を加えて作ります。このこうじの原料の違いにより、米みそ、麦みそ、豆みそに分かれます。		ビーフは、私たちがふだん食べている「うるち米」から作られます。中国南部や台湾、東南アジアでよく食べられています。今日は「クイツィオ」というタイの平たいビーフを使っています。		大根の旬は、秋から冬にかけてです。今では品種改良が進み、1年中作られています。日本では古くから作られていて、弥生時代には、大陸から日本に入ってきたとされています。		さつまいもは、9～11月が出荷のピークです。生産量では鹿児島県がトップです。私たちの体を動かすエネルギーのもとになる「炭水化物」が、豊富に含まれています。	
9	やさいの アーモンドあえ  みかん  すきやき	10	ひじきの あまからに  さけのしおやき  ぶたじる	11	ユーリンチー (レバーいり)  くろざとうパン ちゃんぽん	12	ほうれんそうと やしのごまあえ  たまごやき  ぶたにくと だいこんの べっこうに	13	こふきいも とりにくの ケチャップに  マカロニ スープ
すき焼きは、日本独自の肉料理です。昔、なべの代わりに農作業で使うすきという道具を使って、イノシシなどの肉を焼いて食べていたそうです。これが、すき焼きの語源と言われています。		さけは川で卵からかえり、海で大きく育ちます。そしてまた、生まれた川に帰ってきます。日本の川にも多くのさけが帰ってきます。給食のさけは、北海道、青森、岩手、宮城などでとれたものです。		ユーリンチーは、油で揚げた鶏肉に、きざんだ深ねぎを入れて作った甘酸っぱいたれをかけて中国料理です。今日のユーリンチーには、鶏のレバーも入っています。		ほうれん草の旬は、11月から3月にかけての冬の時期になります。私たちの体の調子を整える働きをする「カロテン」が、豊富に含まれています。しっかりと食べましょう。		寒くなると、水道の水も冷たくなりますね。ついつい手を洗うのがおっくうになる人もいませんか。でも、給食の前には、しっかりとせっけんで手を洗いましょう。	
16	ぶたどんのぐ  みかん ごはんにかけてね。  とりごぼうじる	17	こうやどうふの たまごとじ  にくじゃが	18	さつまいもと ざかなのあげに  こめこパン みそにこみう どん	19	だいこんの びりっとづけ  さんまかぼすに はくさいと にくだんの すいもの	20	ブロッコリーの サラダ  にゅう 乳・たまごなし チョコ布林  かぼちゃ シチュー
みかんは、10月の初めごろから12月の中ごろまで、収穫されます。長崎県の生産量は2023年の統計では、全国第5位です。給食のみかんも、長崎県産です。		寒いこの時期、冷たい牛乳は苦手だなあと思う人はいませんか。牛乳には、みなさんの骨や歯を作るもとになる「カルシウム」が、豊富に含まれています。しっかりと飲みましょう。		みそ煮込みうどんは、愛知県の名産品で、郷土料理です。本場愛知県では、八丁みそという豆みそを使います。めんも、コシが強い硬めのめんを使います。		冬になると給食でも、大根や白菜、水菜、ほうれん草などの、冬が旬の野菜をたくさん使います。旬の野菜はおいしだけでなく、栄養価も高くなります。		今年は12月21日(土)が、冬至にあたります。今日は、1日早く冬至の料理です。冬至に、かぼちゃを食べると、これから1年かぜをひかないとか、運がよくなるとか言われています。	
23	チキンサラダ (チキン・やさい) まぜて たべてね ごはん ポークカレー ライス	きょうで、2学期の給食が完了します。教室に、食器などが残っていないか確かめましょう。また、毎日使った配膳台も、いつもよりていねいに、ふきあげましょう。							