

令和7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 |
|---|---|---|---|---|
| 1 だいこんの しそあえ きびなご ごまフライ ごはん いりやき | 2 ひじきの サラダ ごはん にくみそ おでん | 3 ブロッコリーの ソテー りんご ちいさいコッペパン | 4 こまつな いためもの あじのマヨネーズ ふうみやき たまごなし のっぺいじる ごはん | 5 キャベツのマリネ やきハンバーグ スライスチーズ パーカーパン ABCマカロニ スープ |
| いりやきは、対馬市に伝わる郷土料理です。材料を油で炒るのでいりやきという名前になりました。鶏肉や豆腐、はくさいなどが使われています。 | 長崎県は全国でも有数のひじきの産地です。給食では長崎県産のひじきを使っています。ひじきは海藻のなかます。 | りんごは、秋から冬にかけて収穫されます。長く保存がきく果物で、今収穫されたりんごは、次の収穫シーズンまで保存され、1年中食べることができます。 | 里で作られるので、里芋といいます。親芋、子芋、まご芋とどんどん増えるため、子宝に恵まれるという、めでたい食べ物ともされています。ぬめり成分が、おなかの調子を整えてくれます。 | 長崎市とアメリカのセントポール市姉妹都市になって、今年で70周年です。「ジューシールシー」というハンバーグの中にチーズが入っているチーズバーガーが有名です。チーズバーガーにして食べましょう。 |
| 8 キャベツの アーモンドあえ ごはん あつあげの ちゅうかに | 9 おやこどんぶり のべ みかん ごはん ぶたじる | 10 だいこんサラダ とりにくのハニー マスタードやき コッペパン | 11 れんこんの いためもの さんまのみぞれに ごはん とりごぼうじる | 12 さつまいもと こざかなの あげに くろざとうパン みそにこみ うどん |
| 5月に植えられた稻は、10月頃に収穫されます。収穫してから12月の終わりまでのお米を「新米」といいます。新米は水分が多く、つや、香りが豊かです。 | 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。暖かい気候に育まれた長崎のみかんは全国でも有名です。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、みんな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。のしっかりと飲みましょう。 | 和食は、ごはんを中心に野菜、魚、いも、豆など様々な食材を組み合わせて作ります。ユネスコ無形文化遺産に指定された食文化を大事にしましょう。 | 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。 |
| 15 かぶの ごますあえ ごはん ごもくまめ | 16 きんぴらごぼう ほきフライ ごはん しらたまじる | 17 ほうれんそうの ソテー オムレツ (トマトミート) りんごジャム コッペパン | 18 だいこんと わかめの すのもの みかん ごはん すきやき | 19 ゆでブロッコリー とりにくの ワインソース コッペパン |
| かぶは歴史が古く、全国各地に様々な品種のかぶが栽培されています。大きく色で分けると、白かぶと赤かぶがあります。長崎の伝統野菜のひとつに、長崎赤かぶがあります。 | 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す。白身のさっぱりとした味で、給食ではなく使われる魚のひとつです。 | 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。衛生的に準備をするために、給食の前にはしっかりとせっけんで手を洗いましょう。 | 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だそうです。これが、すき焼きの語源と言われています。 | 冬になると給食でも、大根や白菜、ブロッコリー、ほうれん草などの、冬が旬のおいしい野菜をたくさん使います。旬の野菜はおいしいだけでなく、栄養価も高くなります。 |
| 22 とりにくと レバーの あますがらめ ごはん かぼちゃの みそしる | 23 はなやさい サラダ ガトーショコラ ごはん ポークカレー ライス | | | |
| 今日は冬至にあたります。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。今日は、みそ汁にかぼちゃを使っています。 | ブロッコリーやカリフラワーは、花のつぼみの部分を食べていって、「花野菜」ともいわれます。どちらもキャベツのなかまで、今日のサラダに使っています。食感のちがいを感じてください。 | | | |