

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	<div>だいこんの しそあえ</div> <div>きびなご ごまフライ</div> <div>ごはん</div> <div>いりやき</div>	2	<div>ひじきの サラダ</div> <div>ごはん</div> <div>にくみそ おでん</div>	3	<div>ブロッコリーの ソテー</div> <div>りんご</div> <div>ちいさいコッペパン</div> <div>きのこの クリーム スパゲッティ</div>	4	<div>こまつなの いためもの</div> <div>あじのマヨネーズ ふうみやき</div> <div>ごはん</div> <div>のっぺいじる</div> <div>たまごなし</div>	5	<div>キャベツのマリネ やきハンバーグ</div> <div>スライスチーズ</div> <div>チーズバーガー</div> <div>ABCマカロニ スープ</div> <div>パーカーパン</div>
<p>いりやきは、対馬市に伝わる郷土料理です。材料を油で炒め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。</p>		<p>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です。</p>		<p>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。</p>		<p>里で作られるので、里芋といいいます。親芋、子芋、まご芋とどんどん増えるため、子宝に恵まれ栄えるという、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。</p>		<p>長崎市とアメリカのセントポール市は姉妹都市になって、今年で70周年です。「ジュシールーシー」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。</p>	
8	<div>キャベツの アーモンドあえ</div> <div>ごはん</div> <div>あつあげの ちゅうかに</div>	9	<div>おやこどんぶりの ぐ</div> <div>みかん</div> <div>ごはん</div> <div>ぶたじる</div>	10	<div>だいこんサラダ</div> <div>とりにくのハニー マスタードやき</div> <div>コッペパン</div> <div>クリーム シチュー</div>	11	<div>れんこんの いためもの</div> <div>さんまのみぞれに</div> <div>ごはん</div> <div>とりごぼうじる</div>	12	<div>さつまいもと こざかなの あげに</div> <div>くろざとうパン</div> <div>みそにこみ うどん</div>
<p>5月に植えられた稲は、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。</p>		<p>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。</p>		<p>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。</p>		<p>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。</p>		<p>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。</p>	
15	<div>かぶの ごまずあえ</div> <div>ごはん</div> <div>ごもくまめ</div>	16	<div>きんぴらごぼう ほきフライ</div> <div>ごはん</div> <div>しらたまじる</div>	17	<div>ほうれんそうの ソテー オムレツ (トマトミート)</div> <div>りんごジャム</div> <div>コッペパン</div> <div>ポトフ</div>	18	<div>だいこんと わかめの すのもの</div> <div>みかん</div> <div>ごはん</div> <div>すきやき</div>	19	<div>ゆでブロッコリー とりにくの ワインソース</div> <div>コッペパン</div> <div>こめこと とうにゅうの コーン ポタージュ</div>
<p>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。</p>		<p>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る魚のひとつです。</p>		<p>寒くなると、水道の水も冷たくなりますね。つ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。</p>		<p>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。</p>		<p>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。</p>	
22	<div>とりにくと レバーの あまずがらめ</div> <div>ごはん</div> <div>かぼちゃの みそじる</div>	23	<div>はなやさい サラダ</div> <div>ガトーショコラ</div> <div>ごはん</div> <div>ポークカレー ライス</div>						
<p>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。</p>		<p>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。食感の違いを味わってください。</p>							