



# おいしいね!!



月	火	水	木	金
<p>1 みかん</p> <p>みかんには、免疫力を高めてくれるビタミンCや、体の疲れをとってくれるクエン酸が含まれています。風邪をひきやすい時期には、積極的に食べましょう。</p> 	<p>2 日本味めぐり～鹿児島県～①</p> <p>令和3年10月の北海道から始まった日本味めぐりも、今日の鹿児島県で最後になります。鹿児島県は養殖ぶりの生産量が全国1位です。</p> <p>(紙面下部②へ続く)</p>	<p>3 いちごとりんごのジャム</p> <p>ジャムは果物の果実や果汁に砂糖を加えて加熱し、ゼリー状にやわらかく固めた加工食品です。今日はいちごとりんごを使用しています。パンにつけて食べましょう。</p>	<p>4 きれいに見えても実は…</p> <p>わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、汚れていないように見えても、細菌やウイルスなどがついていきます。食事の前には、必ず手を洗いましょう。</p> 	<p>5 オムレツ</p> <p>オムレツは溶き卵を味付けし、円形や半月形などに焼いた卵料理です。海外では「オムレット」と呼ばれています。今日は、卵だけのシンプルなプレーンオムレツです。</p>
<p>8 ポークチャップ</p> <p>ポークチャップは、ケチャップで味付けした豚肉の炒めものです。ごはんに合わせて、しょうがやにんにく、しょうゆも加えています。給食初登場のメニューです。</p>	<p>9 ごまあえ</p> <p>給食のごまあえのおいしさのひみつは3種類のごまです。「いりごま」、「すりごま」、「ねりごま」を使っているの、甘くておいしいごまあえになります。</p>	<p>10 にら</p> <p>栃木県のにらは、生産量全国2位を誇ります。今日は栃木県産のにらを使用了にらまんじゅうです。にらは、カロテンやビタミン類を豊富に含んでいます。</p>	<p>11 さといも</p> <p>秋から冬にかけて旬を迎えるさといもは、独特なぬめりが特徴のいもです。いも類のなかで最も低カロリーで、体の水分量を調整してくれるカリウムを多く含みます。</p> 	<p>12 フルーツヨーグルトあえ</p> <p>今日のフルーツヨーグルトあえは、りんごの砂糖漬け、もも缶、みかん缶、パイン缶のほかに、マスカットゼリーが入っていて、とても具たくさんです。</p>
<p>15 昆布とまっ茶のふりかけ</p> <p>今日のふりかけには、煎った米と昆布、のり、まっ茶などが入っています。煎った米の香ばしさと、まっ茶やのりの香りが食欲をそそります。ごはんにかけて食べましょう。</p>	<p>16 白菜</p> <p>白菜は冬が旬の葉物野菜です。白菜は約95%が水分ですが、ビタミンCや食物繊維などを含んでいます。今日は、キャベツの代わりに白菜を使用した塩昆布あえです。</p> 	<p>17 こんにやく</p> <p>こんにやくはこんにやくいもを粉にしたものから作られています。通常は白色ですが、海そうの粉を混ぜると黒色になります。今日は白色のこんにやくを使ったサラダです。</p> 	<p>18 あじカツ</p> <p>今日は国産のあじを使用した、あじカツです。あじには、血液をサラサラにするEPAや頭の働きをよくするDHAが豊富に含まれています。残さず食べましょう。</p> 	<p>19 豆乳</p> <p>今日は、牛乳の代わりに豆乳を使用したシチューです。豆乳は、大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮詰めた汁をこした飲み物です。良質なたんぱく質が含まれています。</p>
<p>22 冬至</p> <p>冬至は1年で最も太陽が出ている時間が短い日です。日本ではかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりして過ごします。今日は冬至にちなみ、かぼちゃコロッケにしてみました。</p>	<p>23 風邪予防のポイント</p> <p>風邪予防には、①手洗いうがいをする、②しっかり栄養をとる、③十分な睡眠をとる、④適度な運動をすることが大切です。日頃から風邪の予防を心がけましょう。</p> 	<p>24 クリスマス献立</p> <p>今日はクリスマス・イブです。給食の献立もクリスマスを意識して洋風な組み合わせになっています。デザートには豆乳クリームが乗ったいちごプリンをつけました。</p> 	<p>25 さわら</p> <p>さわらは成長するにつれて、「さごし」→「なぎ」→「さわら」と呼び名が変わる出世魚です。60cm以上に成長したものがさわらと呼ばれます。今日は西京みそに漬けて焼きました。</p> 	<p>26 照焼きソース</p> <p>給食センター特製照焼きソースは、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉、みじん切りのしょうがを煮詰めて作ります。しょうがの風味でソースがより一層おいしくなります。</p>
<p>(2日の続き) 日本味めぐり～鹿児島県～②</p> <p>今日は食べやすいぶりフライにしました。鹿児島県で「つきあげ」と呼ばれるさつま揚げは、おかずやおつまみ、おやつとして愛される県民のソルフードです。今日はさつま揚げとキャベツやにんじん、生産量3位のピーマンを使った炒めものしてみました。鶏の飼育が盛んな鹿児島県は、「さつま地鶏」や「黒さつま鶏」などのブランド鶏があり、さまざまな鶏料理が親しまれています。今日のさつま汁は、鶏肉を使った具たくさんのみそ汁で、古くは特別な日の料理でしたが、現在ではからだを温めるため、寒い冬によく食べられています。</p>    <p>KAGOSHIMA</p> 				