

令和7年度 12月号

おいしいね!!



佐野市立南部学校給食センター

月	火	水	木	金	
1 みかん 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。	2 日本味めぐり～鹿児島県～① 令和3年10月の北海道から始まつた日本味めぐりも、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。	3 いちごとりんごのジャム 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。	4 きれいに見えても実は… 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ます。食事の前には、必ず手を洗いましょう。	5 オムレツ 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。	
8 ポークチャップ 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。ごはんに合うように、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。	9 ごまあえ 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」を使ってるので、甘くておいしいごまあえになります。	10 にら 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した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。	11 さといも 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。	12 フルーツヨーグルトあえ 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、とても具だくさんです。	
15 昆布とまっ茶のふりかけ 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。	16 白菜 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。	17 こんにゃく こんにゃくはこんにゃ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、海藻の粉を混ぜると黒色になります。今日は白色のこんにゃくを使ったサラダです。	18 あじカツ 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。	19 豆乳 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。	
22 冬至 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。	23 風邪予防のポイント 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。	24 クリスマス献立 今日はクリスマス・イブです。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。	25 さわら 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。	26 照焼きソース 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。	
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ウルフードです。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にしてみました。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、鶏肉を使った具だくさんのみぞ汁で、古くは特別な日の料理でしたが、現在ではからだが温まるため、寒い冬によく食べられています。					