

令和6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
2 かしわのひきずり 今日は、日本味めぐり「愛知県」で登場した「かしわのひきずり」です。愛知県では、とり肉を「かしわ」、すき焼きを「ひきずり」と呼びます。愛知県では大みそかに食べる習慣があります。	3 弁当の日	4 メンチカツ ひき肉に玉ねぎや調味料を加えてよくこね、パン粉を付けて油で揚げた日本生まれの料理です。旨味たっぷりでジューシーなメンチカツをパンにはさんで食べてみましょう。	5 カレー カレーは明治時代の初めごろ、イギリスから日本に伝わりました。その後、日本のお米に合うように、とろみをつけたり、うどんなどのだしにカレーを加えたり、様々なカレー料理ができました。	6 チーズオムレツ 今日のオムレツには、チーズが入っています。チーズは牛乳から作られるため、カルシウムが多く含まれています。カルシウムは不足しがちな栄養素なので、牛乳や乳製品を積極的にとりましょう。
9 ワンタン ワンタンはしゅうまいやぎょうざと同じ中華料理です。中国では、ワンタンは縁起の良い食べ物で、食べると幸福が訪れるといわれています。みなさんにも良いことが訪れるといいですね。	10 豆豚汁 今日は大豆が入った豚汁です。大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が豊富な食材として知られています。たんぱく質は私たちの体をつくる働きがあり、欠かせない栄養素のひとつです。	11 パンプキンポタージュ フランス料理では、汁物全般をポタージュと呼びますが、日本では、少しとろみのあるスープをポタージュと呼びます。 今日は、かぼちゃのポタージュです。	12 日本味めぐり～徳島県～① 徳島県はすだちの生産量が全国1位です。今日は揚げた鶏肉に、すだち果汁を使ったソースをかけました。けんちゃん煮は、豆腐や根菜類がたくさん入った郷土料理です。中国から伝わった（紙面下部②に続く）	13 豆乳 豆乳は大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮つめた汁をこした飲み物です。今日は牛乳の代わりに、豆乳を使ったシチューです。牛乳を使うとクリーミーに、豆乳を使うとさっぱりとした味わいに仕上がります。
16 れんこん れんこんは根の部分ではなく、茎の部分を食べる野菜で、蓮の茎が変化したものです。穴があり、先を見通せることから「見通しがきく」という縁起物としてお正月のおせち料理にも使われています。	17 小松菜 小松菜には骨を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。マグネシウムという栄養素も入っていて、カルシウムがいきわたるように調節をして、骨や歯を強くする働きがあります。	18 手を洗いましょう 水が冷たい季節ですが、しっかり手を洗っていますか？冬場はノロウイルスなどの食中毒が増える時期なので、せっけんを使って、しっかりと手を洗いましょう。	19 冬至 12月21日は冬至です。冬至とは1年で最も昼が短い日のことです。冬至の日にはかぼちゃ料理を食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。今日は冬至にちなみ、かぼちゃひき肉フライにしました。	20 えび 今日は、白身魚のすり身とカットしたえびが入ったしゅうまいです。えびには、タウリンが多く含まれています。タウリンには疲労回復効果があり、栄養ドリンクなどの主成分として多く使用されています。
23 ごぼうサラダ ごぼうには、食物せんいが多く含まれています。食物せんいには、お腹の調子を整える働きがあります。また、かみごたえがあるため、満腹感を感じやすく食べ過ぎを防ぐ効果もあります。	24 白菜 白菜は冬が旬の野菜です。食物せんいやビタミンC、カリウムを含みます。寒さが厳しくなると甘みが増えます。スープにも栄養がとけ出しているので、残さずに食べましょう。	25 グリルドハーブチキン グリルドハーブチキンは、バジル・パセリ・セージ・ローズマリーなど色々な種類のハーブでとり肉を漬込み、焼いたものです。ハーブには、リラックス効果があります。	26 にらまんじゅう 栃木県の特産品でもあるにらは、収穫量が全国2位です。今日のにらまんじゅうも栃木県産のにらが使われています。疲労回復や免疫力向上の効果のある緑黄色野菜です。	日本味めぐり～徳島県～② 精進料理の普茶料理のケンチェから由来する説と、鎌倉の建長寺の修行僧が作っていたことに由来する説があるそうです。すまし汁のそうめんは、つるぎ町で作られる、太い麺が特徴の半田そうめんが有名です。