



12月の給食ひとことばなし



(東部第1調理場管轄校用)

日	曜	こんだてめい	ひとことばなし (太字にしている料理のおはなしです)	ワンポイントアドバイス
1	金	ごはん ぎゅうにゅう えがおのカレーシチュー れんこんサラダ いわしのほしござかな	はすという花の、地下にある茎が太く大きくなったものがれんこんです。輪切りにすると、大小10個ほどの穴が開いているのが分かります。これは、地下で大きくなるれんこんが、呼吸をするための穴です。	いわしのほしござかなのふくろは、はいていたビニールぶくろにかえしましょう。
4	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ひきにくときざみやさいのピリからに いかなゲット もやしとひじきのあえもの	もやしとひじきの和え物には、ほうれん草が入っています。ほうれん草は春と冬の2回作ることができ、気温が低い冬にとれるほうれん草は、あまみが強く、体の調子をととのえるビタミンCが多くふくまれています。	いかなゲットは、ひとり2こです。
5	火	むぎごはん ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかはんのぐ ハンパンジーサラダ	生あげは、厚めに切った豆腐の水を切って、油で揚げて作ります。表面に色がついたら油から出し、中の豆腐の状態を残すようにあげます。「あつあげ」ともいわれます。焼いたり、温めてそのまま、またはおでんなどの煮物に使います。	なまあげのちゅうかはんのぐは、ごはんといっしょにたべましょう。
6	水	くろロールパン ぎゅうにゅう じゃがいものようふうに ハンバーグのトマトソースかけ	牛乳の栄養バランスの良さは、自然の栄養ドリンクと言われるほどです。中でもカルシウムは、体での吸収率が小魚や野菜より良く、約40%あります。しっかりした骨を作るためにも牛乳を毎日飲みましょう。	
7	木	ごはん ぎゅうにゅう こじる きりほしだいこん のやきそばふう みかん	大根を、長く保存するために考え出されたのが「切り干し大根」です。大根を細切りにしたものを広げ、天日に干して作ります。しっかり干すことで、生の大根とはちがう、特有の風味やあまみがうまれます。	みかんのかわは、はいていたしょっかんにかえしましょう。
8	金	ごはん ぎゅうにゅう のっぺ ちくわのおこのみあげ はくさいのおかかあえ	のっぺは、日本全国に分布する郷土料理です。地域によってのっぺいじるとかのっぺいなべなど色々な名前前で呼ばれ、使用する材料も異なります。ごま油で野菜を炒め、しょうゆや塩で味を調べ、とろみをつけた料理です。	ちくわのおこのみあげは、ひとり2こです。
11	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる まぐろのあまからに きざみたくあん てまきのり	たくあんは、たるの中に、米ぬかや塩、昆布、赤とうがらし、干した柿の皮、くちなしの実を混ぜたものと干した大根を交互に入れ、一番上に重しを乗せて漬けたものです。たくあんにする大根は、秋の終わりから冬の初めにとれたものを使います。	ごはん、まぐろのあまからにと、きざみたくあんを、てまきのりでまいてたべましょう。
12	火	むぎごはん ぎゅうにゅう おやこに おひたし ブルーン	ほうれん草は、緑黄色野菜の王様です。江戸時代に日本に伝わりましたが、明治時代までは、高級な野菜で庶民は食べることができませんでした。葉を食べる野菜で、根元が赤いのが特徴です。寒くなると甘くなります。	ブルーンのふくろは、はいていたビニールぶくろにかえしましょう。



12月の給食ひとことばなし

日曜	こんだてめい	ひとことばなし(太字にしている料理のおはなしです)	ワンポイントアドバイス
13 水	むぎごはん ぎゅうにゅう ちゅうかかいせんうまに はるまき きょうりのナムル ココアぎゅうにゅうのもと	ナムルは、日本でもなじみのある韓国料理の1つです。韓国では、食事のおかずとしてよく食べられています。ナムルはもやしなどの野菜や、山菜を調味料とごま油で和えて作ります。今日は、きょうりでナムルを作りました。	ココアぎゅうにゅうのもと、はいっていたビニールぶくろに かえしましょう。
14 木	ごはん ぎゅうにゅう ひきすり いわしのうめ こまつなのしおぶあえ	いわしは体長が10cm~30cmくらいのほっそりした魚です。刺身にしたり、焼き魚にしたり、フライにしたりさまざまな方法で食べられます。今日の「いわしの梅煮」は骨までおいしく食べられるように特別な処理をしています。	
15 金	ソフトめん はっこうにゅう ミートソース ブロッコリーとツナのサラダ	今日のミートソースには隠し味として脱脂粉乳が入っています。脱脂粉乳は牛乳から脂をのぞいたものを乾燥させて作ります。脱脂粉乳を入れることでみなさんの体に大切なカルシウムをたくさんとることができます。	ソフトめんは、すこしずつミートソースにいれて、たべましょう。
18 月	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに さばぎんがみやき もやしのゆかりあえ	さばは、昔から食べられている赤身の魚です。一年中穫れますが、秋から冬にかけて穫れるさばは、たくさんえさを食べているため、脂がのっておいしいです。さばの脂は、脳の働きをよくしてくれます。	さばぎんがみやきのアルミホイルは、ちいさくまるめて、ビニールぶくろにかえしましょう。
19 火	むぎごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ にくだんこのあますあん ヨーグルト	春雨スープにはチンゲンサイが入っています。チンゲンサイは、中華料理の代表的な野菜です。チンゲンサイは根元の方に厚みがあってしっかりしているのが特徴です。緑黄色野菜なので栄養がたっぷり入っています。	ヨーグルトのからようきは、かさねてから、はいっていたビニールぶくろにかえしましょう。
20 水	わかめごはん ぎゅうにゅう かぼちゃ入りみそ汁 わかさぎからあげ はくさいとほうれんそうのゆずあえ	今日は22日の冬至にちなんだ献立です。冬至は1年のうちで夜が一番長いので、昔の人は太陽の力が弱まっていると考えていました。そのため、力をよみがえらせるために「ん」がつく食べ物を食べて、運をよくしようと思いました。かぼちゃ入りみそ汁には、「ん」がつく食べ物としてなんきんと呼ばれるかぼちゃやにんじんが入っています。	
21 木	クロスロールパン ぎゅうにゅう しろいんげんとコーンのポタージュ てりやきチキン にんじんサラダ ・いちご/ババロア ・ガトーショコラ	スープとポタージュの違いを知っていますか？今日は白いんげん豆を使ったポタージュです。日本ではポタージュというと、具材をミキサーでよく混ぜたとろみが強いものを指します。フランス料理では汁物すべてをポタージュと呼びます。	ガトーショコラのぶくろは、はいっていたビニールぶくろへ、いちごババロアのカップはかさねてビニールぶくろへかえしましょう。

