

# 令和7年度 12月献立ひとくちメモ①

いちき串木野市立学校給食センター

ひ 日にち	ようび 曜日	献立	ひとくちメモ
1	月	ごはん 牛乳 いりどり たくあんきんぴら	いりどりの中に入っている干しいたけは、低カロリーでミネラルや食物繊維の多い食材です。うまみ成分であるグアニル酸が含まれています。しいたけは、干して紫外線に当てることでビタミンDが増えます。ビタミンDは、カルシウムが体内に吸収されるのを助けてくれる働きがあります。
2	火	レーズンパン 牛乳 ちゃんぽん やめつ 焼き目付きぎょうざ こうはく 紅白なます	ちゃんぽんは、「さまざまなものを混ぜること」または「混ぜたもの」という意味の言葉です。ちゃんぽんは、長崎県が発祥の料理といわれています。明治時代に長崎市の中 華 料理屋さんが日本にきていた中国人留学生に 安くて栄養価の高い食事をさせたいと思ひ考案した料理だといわれています。
3	水	ごはん 牛乳 ふわふわ卵スープ チキンライスの具	ふわふわ卵スープには、卵の他にパン粉と粉チーズを入れて卵がふわふわになるように工夫しています。卵は完全栄養食品に近く、特にたんぱく質が豊富な食品で、ビタミンC以外の栄養素が含まれています。一日1個は食べてほしい食品です。
4	木	コッペパン 牛乳 ジュリアンスープ とびうおカツ ボイルキャベツ マイティソース スライスチーズ(中のみ)	今日の献立の「とびうおカツ」は、いちき串木野市内にあるナカシン冷食さんが作ったとびうおの入ったカツです。とびうおは海の上を飛んで移動するので「とびうお」と呼ばれます。頭の働きをよくするドコサヘキサエン酸と、血液さらさら成分のエイコサペンタエン酸をたくさんとることのできる魚です。どちらも体の中では作れない成分です。
5	金	ごはん 牛乳 けんちん汁 いわしおかか煮 こんぶ 昆布あえ	「けんちん汁」はごま油で豆腐や根菜を炒めて、だし汁で煮込む具だくさんの汁物です。もともとは神奈川県 建長寺というお寺で作られていたと言われています。お肉などを使わない精進料理で、和食として昔から食べられてきました。寒い時期に体をあたためてくれるだけでなく、具だくさんなので食物せんいなどの栄養がたっぷりととれるメニューです。
8	月	ごはん 牛乳 さつまいもの煮物 有機人参の温サラダ	今日は「オーガニックデイ」です。さつまいも、とうがん、ごぼう、にんじん、しょうがは有機野菜です。化学肥料や農薬を使わない農法なので、環境にやさしい農法です。味わって食べてみてください。そして、さつまいも、とうがん、しょうがはいちき串木野市内でとれたものです。身近でとれた新鮮な野菜は栄養価が高いので、病気にかかりにくい体を作ってくれます。
9	火	たてわりコッペパン 牛乳 おやこ 親子うどん フランクフルトソーセージ ボイルキャベツ ケチャップ	キャベツは、ヨーロッパ生まれの野菜でローマ時代から食べられていた最古の野菜のひとつです。キャベツには胃炎や潰瘍の回復に効果があるといわれるビタミンUが入っています。また、ビタミンCやカルシウムも含んでいます。フランクフルトと一緒にパンにはさんで、ケチャップをかけて食べてください。
10	水	ごはん 牛乳 白菜とあさりのみそ汁 きびなごのにらだれかけ 二色なます	白菜は、中国では大根・豆腐と合わせて養生 三宝と呼ばれ、体調を 崩しがちな冬の風邪予防や免疫 カアップにも効果的な野菜です。特にビタミンCをたくさん含んでいます。今日は白菜やあさりなどいろいろな具材を入れて栄養たっぷりのみそ汁にしてあります。
11	木	コッペパン 牛乳 森のクリームシチュー さっぱりサラダ いちごミックスジャム	さっぱりサラダに入っているさやいんげんは、中央アメリカ生まれの食べ物です。日本には、明(今の中国)から招かれた隠元禅師によって伝えられたのでこの名がついたという説もあります。ビタミンCも多く、アスパラギン酸やリジンも含むので疲労回復や美肌作りの効果も期待できます。

# 令和7年度 12月献立ひとくちメモ②

いちき串木野市立学校給食センター

ひ 日にち	ようび 曜日	献立	ひとくちメモ
12	金	ごはん 牛乳 わかめスープ ビビンバの具	ビビンバは韓国の料理でビビムパフと言われます。「ビビム」は混ぜる、「パプ」はごはんという意味です。 たくさん具材をごはんに混ぜるのでとても食べやすい料理です。トウバンジャンなどの辛い調味料を使って作ることが多いです。
15	月	ごはん 牛乳 芋煮 高菜そぼろごはんの具	芋煮は、山形県の郷土料理のひとつです。芋煮は古くから伝わる料理で、船頭たちが河原で始めたことがきっかけで作られるよう になりました。今でも山形県などでは河原でアウトドア料理のひとつとして「芋煮会」が行われています。地域によって入れる食材や味 付けが異なるそうです。
16	火	チーズパン 牛乳 ポークビーンズ フルーツポンチ	パンなどを食べるときは手で直接食べ物をさわるので、特に手洗いに気をつけてほしいです。インフルエンザなどの感染症にも手洗 いは有効なので、念入りに洗ってください。冷たい水で洗うのはたいへんですが、20秒間洗うとほとんどのばい菌がいなくなるので 試してみてください。
17	水	ごはん 牛乳 根菜汁 鶏レバーのごまみそがらめ サワーキャベツ	鶏レバーは鶏の肝です。レバーは栄養の宝庫と言われ、レバーに含まれる鉄分は他の食品と比べてもかなり多いので、鉄分不足 の人は積極的に食べてください。スポーツをする人や妊婦さん、そして成長期の方々に特に必要な栄養素です。今日はごまみそ 味にして、食べやすくしてあります。
18	木	ミルクパン 牛乳 ポトフ オムレツのトマトソースかけ	「ポトフ」はフランスの郷土料理です。「火にかけた鍋」という意味です。肉や野菜を大きく切ってよく煮込むのがコツです。肉や じゃがいも・たまねぎなどをスープで煮込んで、スープごと食べる料理になります。野菜をたっぷり入れてあり、煮込むことで野菜の 甘味がでてきて、とてもおいしく仕上がります。
19	金	ごはん 牛乳 厚揚げのピリ辛みそ煮 中華サラダ	きゅうりの原産地は、インドです。きゅうりの語源は「黄色の瓜」です。わたしたちが、普段見ている緑色の実は未熟なものです。 95%は水分ですが、ビタミンCやカリウムが含まれています。カリウムには、利尿作用があり、むくみやだるさの解消に効果がありま す。
22	月	ごはん 牛乳 のっぺい汁 豚みそ	ぶたみそに使っている「みそ」は、みそ汁などに使っているみそではなく「茶うけみそ」といわれる「みそ」です。みそ汁などに使ってい る「みそ」は、完全に大豆をすりつぶしたものを発酵させて作りますが、茶うけみそは、粒の残ったあらびきのものを発酵させて作るた めパラパラした食感になります。
23	火	こめこい 米粉入りコッペパン 牛乳 パンプキンポタージュ フライドチキン ゆでブロッコリー セレクトケーキ	今日は、セレクトケーキです。何を選んだか覚えていませんか？セレクトするときは、自分の好みのものを選ぶことも基準のひとつです が、栄養価や材料などをみて自分の体にいい食べ物を選ぶようになると思います。楽しく食べてくれるとうれしいです。
24	水	ごはん 牛乳 チキンカレー 海藻サラダ	寒い冬は牛乳を飲むことがなかなか難しいかもしれませんが、栄養たっぷりなので冬休みも飲んでみてください。もし牛乳を飲むこ とが、難しければ、ヨーグルトやチーズ、小魚などを食べるとカルシウムがとれます。今日は、2学期最後の給食の日です。 チキンカレーと食物せんいたっぷりの海藻サラダを食べて、元気に楽しい冬休みを過ごしてください。