



# 令和6年12月 給食配り方表 中部学校給食センター D献立



| 月  | 火  | 水   | 木   | 金  |
|--|--|---|---|--|
| <p>2</p> <p>おひたし 牛乳</p> <p>ツナそぼろごはん (ごはん) 具だくさん! ちゃんこなべ風スープ</p> <p>【おらい】◎免疫力を高めるビタミンについて知る<br/>冬が旬の野菜は、ビタミン、無機質、食物せんが豊富です。特にビタミンA・Cは、風邪予防に効果的な栄養素です。今日の給食に入っている冬野菜は、ほうれん草、大根、白菜、長ねぎです。</p>               | <p>3</p> <p>もやし炒め</p> <p>とり肉のてり焼き丼 (麦ごはん) たまねぎのみそ汁</p> <p>てり焼きの調理法について知る<br/>てり焼きとは、しょうゆやみりんなどを混ぜた甘辛いたれを食材にぬりながら焼く調理法をいいます。たれの糖分により「照り」が出るのが名前の由来です。今日の給食では、しょうゆ、みりん、砂糖でたれを作り、揚げたとり肉にからめました。</p> | <p>4</p> <p>丸パン フルーツポンチ</p> <p>カレークリームパンネ ベジタブルスープ</p> <p>フルーツポンチの名前の由来について知る<br/>ポンチには「5種」という意味があり、もともとは5種類の材料から作られるお酒のことでした。そのお酒に果物を入れたものが原型で、子どもでも楽しめるようにアルコールを抜いたものが、現在のフルーツポンチです。</p>        | <p>5</p> <p>塩だれ野菜 豚肉と春雨のすき焼き煮</p> <p>ごはん 大根のとりみ汁</p> <p>◎とりみの効果を知る<br/>大根のとりみ汁は、水溶性片栗粉でとりみをつけています。汁にとりみをつけることで、汁が冷めにくくなり、温かい状態で食べることができます。温かい料理を食べて、体を温め、風邪を予防しましょう。</p>              | <p>6</p> <p>じゃが芋と豆のサラダ チキンカツ 中濃ソース</p> <p>麦ごはん みそ野菜スープ</p> <p>とりむね肉の栄養について知る<br/>今日のチキンカツは、皮がついていないとりむね肉を使用しています。とり肉は様々な部位が食べられますが、その中でも、むね肉は脂肪が少なくたんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質は筋肉や皮膚、臓器などの体をつくる材料になります。</p>                   |
| <p>9</p> <p>キャベツとじゃこの炒め煮 (じゃこ)</p> <p>麦ごはん 冬野菜のカレー</p> <p>◎冬野菜について知る<br/>冬野菜のカレーには、冬野菜の大根、ほうれん草が入っています。冬野菜は、糖度が高く、甘い野菜が多いです。さらに、野菜に含まれるビタミンやカロテンなどは、免疫力を高め、風邪などを予防する効果があるといわれています。</p>                   | <p>10</p> <p>じゃが芋の和風あえ ハンバーグ おろしソース</p> <p>ごはん 春雨スープ</p> <p>大根おろしの効能を知る<br/>ハンバーグおろしソースは、大根おろしを入れて作ります。大根に含まれる消化酵素、ジアスターゼには、消化を助け胃腸の機能を高める働きがあります。また、辛味成分のイソチオシアネートは、殺菌力や、抗酸化作用があります。</p>        | <p>11</p> <p>きんぴら ごぼう かつおの たつた揚げ</p> <p>麦ごはん とり肉と白菜のスープ</p> <p>かつおの栄養について知る<br/>かつおは、体を作るものになるたんぱく質が豊富に含まれています。さらに、かつおのお腹と背中の中の赤い部分の血合いには、ビタミンや鉄などの無機質が多く含まれているため、成長期の中学生には積極的に食べてほしい食材の一つです。</p> | <p>12</p> <p>りんご</p> <p>マーボー丼 (麦ごはん) 野菜スープ</p> <p>旬の果物「りんご」を味わう<br/>りんごは秋から冬が旬の果物で、産地は、青森県・長野県・岩手県などがあります。品種は、ふじ・王林・シナノスイート・ジョナゴールド・紅玉など、国内ではこの他にも2000種類ほど栽培されています。</p>               | <p>13</p> <p>野菜ソテー ホキフライ 中濃ソース</p> <p>ごはん ほたて入りクリームスープ</p> <p>日本の水産物(ほたて)について知る<br/>今日のクリームスープには、ほたてが入っています。ほたては甘みやうまみが強く、たんぱく質、鉄、タウリン、ビタミンB<sub>12</sub>が豊富に含まれています。また、ほたての貝からは、チョーク、にわとりのエサ、畑の肥料、洗濯洗剤などに再利用されています。</p> |
| <p>16</p> <p>大根のゆずポン酢あえ さけの塩焼き</p> <p>麦ごはん かぼちゃ入り豚汁</p> <p>冬至の日の食べ物について知る<br/>一年で最も昼が短く、夜が長い日を冬至といい、今年の冬至の日は12月21日です。冬至の日に「ん」がつく食べ物を食べると運を呼び込むといわれています。かぼちゃは、「なんきん」とも呼ばれ、「ん」が2回つたため、運を2倍呼び込むとされています。</p> | <p>17</p> <p>ナムル とり肉ののり塩から揚げ</p> <p>麦ごはん 卵入りチゲスープ</p> <p>◎体を温める韓国料理について知る<br/>韓国料理には、食べるものすべてが薬になるという考えが根付いています。韓国の冬はとて寒いので、保存が効き体を温める効果のあるキムチなどの発酵食品が発達しました。食材にんにくやねぎ、唐辛子などを多く使うのも特徴です。</p>     | <p>18</p> <p>白菜のスープ煮</p> <p>(麦ごはん) ハヤシライス</p> <p>ルーについて知る<br/>ハヤシライスは、油と小麦粉をしっとり炒めたルーを使いとろみをつけています。炒め加減の違いによって、ホワイトルー、ブラウンルーなどがあります。カレーやハヤシライスの固形のルーが売られていますが、給食ではルーを手作りしています。</p>                | <p>19</p> <p>ブルコギ丼 (麦ごはん) 生揚げのスープ</p> <p>韓国料理「ブルコギ」を知る<br/>ブルコギのブルは火、コギは肉のことで、火であぶって食べる肉という意味です。薄切りの牛肉を野菜と一緒にたれに漬けこみ、鉄鍋で焼いて食べます。給食では、下味をつけた豚肉を野菜と一緒に炒めました。豚肉のブルコギは、テジブルコギというそうです。</p> | <p>20</p> <p>五目豆 あじの香味ソース</p> <p>麦ごはん かんぴょうのみそ汁</p> <p>みその熟成について知る<br/>みそは、材料を混ぜて仕込んだ後、数ヶ月おいて発酵・熟成させます。熟成させることで、うま味が増し、色や香りが変化し、おいしいみそになります。みその味や香りを感知ながら食べましょう。</p>   |

### 今月の目標

「寒さに負けない食事をしよう」  
寒さに負けない食事の工夫(12月の献立から)  
★体を温める料理  
「具だくさん!ちゃんこなべ風スープ」  
…温かい具だくさんの汁物は、汁に溶け込んだ栄養も取れます。  
「大根のとりみ汁」  
…汁にとろみをつけることで、料理が冷めにくくなります。

### かながわ産品学校給食デー、冬至の行事食 16日(月)

米、牛乳は神奈川県内産です。  
「大根のゆずポン酢あえ」の大根、「かぼちゃ入り豚汁」のにんじんと長ねぎは、川崎市内産です。

### 「かわさきとだち」の献立

5日(木) 「豚肉と春雨のすき焼き煮」長ねぎ  
「塩だれ野菜」キャベツ  
9日(月) 「冬野菜のカレー」大根  
16日(月) 「大根のゆずポン酢あえ」大根  
「かぼちゃ入り豚汁」  
にんじん・長ねぎ  
18日(水) 「白菜のスープ煮」白菜

食器は4種類あり、そのうち2~3種類を使用します。4は、食缶の数を示しています。  
配り方表を確認してから配膳しましょう。  
一口メモは、食事の前に目直や係が読むなど活用してください。