

12月1日（月）の給食

献立

ごはん 牛乳 豚キムチ炒め
トック 豆乳ムース



今日はアレルギー対応のないスマイル給食の日です。「トック」は、お隣の韓国料理です。韓国の言葉で「スープ用のおもち」を意味します。日本のおもちと違ってもち米ではなく、うるち米で作られます。そのため、スープに入れても伸びにくいです。

12月2日（火）の給食

献立

ごはん 1食ゆかり 牛乳

煮込みおでん ハムサラダ



今日の煮込みおでんには「うずら卵」が入っています。うずら卵は、名前のとおり「うずら」という鳥の卵で殻には黒い模様がついています。その模様は卵を生む親鳥によって決まり、なんと同じ親鳥から生まれた卵は、すべて同じ模様をしているそうです。

12月3日（水）の給食

献立

米粉パン いちごジャム 牛乳

クリームスパゲッティ チキンサラダ



イタリア語でスパゲッティは「細くてかわいらしいひも」という意味があるそうです。イタリアでは、小麦から作られる食べ物のことを「パスタ」と言います。その種類は300種類以上あると言われています。今日は、今年度初めてのクリームスパゲッティです。しっかり食べましょう。

12月4日（木）の給食

献立

ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮
ごま和え 冬野菜のみそ汁



冬野菜とは、冬に収穫できて、おいしく食べられる旬の野菜のことです。冬野菜の多くは、寒さに耐えるために、細胞の中に「糖」を蓄える特徴があります。そのため、食べた時に甘みを感じるものが多いです。今日のみそ汁には、だいこんとはくさいを使っています。

12月5日（金）の給食

献立

米粉パン チョコスプレッド 牛乳
肉団子と大豆のトマト煮 チンゲンサイのソテー



チンゲンサイは、中国で生まれた野菜で、日本に伝わったのは約50年前といわれています。シャキシャキと歯ごたえがよく、クセが少ないので、炒め物やスープなど色々な料理に使えます。チンゲンサイには、風邪を予防してくれるビタミンAやビタミンCが多いです。

12月8日（月）の給食

献立

ごはん 牛乳 まぐろカツ
切干大根の甘酢あえ だまこ汁



今日は日本の味めぐりで「秋田県」の料理です。「だまこ汁」は、秋田県の郷土料理で、鶏肉や野菜を煮込んだ汁に、ごはんをつぶして丸めた「だまこもち」という団子を入れて作ります。秋田県では、寒い時期の定番料理として、親しまれています。

12月9日（火）の給食

献立

ごはん 焼きのり 牛乳

高野豆腐のうま煮 ブロッコリーの卵とし



高野豆腐は豆腐を凍らせて、乾燥させたものです。寒い冬に豆腐を外に置き忘れてしまい、偶然できたと言われています。それを食べて見ると食感が良かったので今のようにいろいろな料理にして食べられるようになりました。たんぱく質やカルシウム、鉄分が多いのが特徴です。

12月10日（水）の給食

献立

キャロットパン 牛乳 豚肉と野菜のマヨ炒め
野菜のコンソメスープ みかん



旬の果物の「みかん」には、肌の調子を整えたり、風邪の予防に役立つビタミンCが多く含まれています。みかん2個で、大人が必要な一日分のビタミンCをとることができます。みかんの生産量トップは、和歌山県です。山口県では、周防大島町で多くのみかんが作られています

12月11日（木）の給食

献立

麦ごはん 牛乳 ハヤシライス

プルプル寒天サラダ ミルメーク（ココア）



ハヤシライスの名前の由来は諸説ありますが、英語で「細切れの牛肉」意味するハッシュド・ビーフがなまって、ハヤシライスという名前になったという説や、料理人の早矢仕さんが、友達にふるまった料理が評判となりハヤシライスという名前になったという説があります。

12月12日（金）の給食

献立

米粉パン マーシャルビーンズ 牛乳
とりそうすい 洋風カレーいり豆腐



今日の給食のとりそうすいは、かつお節と昆布から「だし」をとっています。かつお節と昆布が持っているそれぞれ違う「うま味」（グルタミン酸とイノシン酸）によってさらにおいしい「だし」になります。また、とりそうすいには、鶏肉や卵、かまぼこ、にんじん、白菜などのたくさんの具材が入っています。

12月15日（月）の給食

献立

わかめごはん 牛乳

生揚げのそぼろ煮 ほうれんそうのごま酢和え



今日はアレルギー対応のないスマイル給食の日です。冬のほうれんそうは、体の調子を整えるビタミンや鉄分が多く含まれています。特に鉄分は体が疲れやすくなったり、頭がボーっとしたりする状態になる「貧血」を、予防するのに役立ちます。今が旬のほうれんそうを残さず食べましょう。

12月16日（火）の給食

献立

ごはん 牛乳 炒り豆腐包み焼き
小松菜のごま昆布あえ 石狩汁



今日は日本の味めぐりで「北海道」の料理です。「石狩汁」は、北海道の郷土料理です。名前の由来は、鮭がたくさん獲れる石狩川の漁師さんが、獲れたての鮭を豪快に煮込んで食べたのが始まりといわれています。鮭には、体をつくるもとになるたんぱく質や、骨を丈夫にするのに役立つビタミンDが多いです。

12月17日（水）の給食

○献立

黒糖パン 牛乳 鶏の塩唐揚げ フレンチサラダ
冬野菜のミネストローネ セレクトデザート



今日は少し早い、クリスマス献立です。山口県はクリスマスと関わりが深く、山口市は日本で初めてクリスマスが祝われた場所だと言われています。みなさんはどのデザートを選びましたか。クリスマスの気分を、クラスみんなで楽しんでください。

12月18日（木）の給食

献立

ごはん 牛乳 麻婆大根

しゅうまい ゆでもやし



人類の歴史の中で、最も古くから使われている調味料が、塩とお酢だそうです。酸味の強いくだものの絞り汁から始まって、次第に本格的なお酢に進化しました。古代エジプトの女王クレオパトラも美しさを保つために、酢を愛用したといわれています。今日のゆでもやしは、酢と砂糖としょうゆで味付けをしています。

12月19日（金）の給食

献立

米粉パン 県産ぽんかんジャム 牛乳

県産野菜のポトフ ひじきと大豆のサラダ



毎月 19 日は食育の日で、山口県産の食材をおいしく味わう献立です。今日は
その中から山口県の海でとれた「ひじき」について紹介します。ひじきは漢字
で、「鹿のしっぽの菜（鹿尾菜）」と書きます。最初にひじきという漢字を考え
た人には、鹿のしっぽに見えたのかもしれませんが。

12月22日（月）の給食

献立

ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ
柑橘サラダ あんこうのみそ汁



今日、12月22日は冬至です。冬至は1年で一番昼が短く、夜が長い日です。冬至に「ん」のつくものを食べたり、「ゆず湯」に入ったりすると風邪をひかずに健康に過ごせると言われています。今日の給食には、「ん」のつく食べ物、なんきん（かぼちゃ）、にんじん、れんこん、かんらん（キャベツ）を使っています。

12月23日（火）の給食

献立

ごはん 牛乳 3色そぼろ
年越しそうめん汁 黒糖まめ



大晦日に食べる料理といえば・・・「年越しそば」ですね。そばが細く長く伸びることにあやかって、長生きできることを願ったり、逆にそばが切れやすいことから、その年の災いを捨てることを願ったりと、そばを食べる理由にはいろいろなものがあります。今日の給食では魚のすり身を麺にした年越しそうめん汁です。

12月24日（水）の給食

献立

米粉パン マーガリン 牛乳

鶏肉のマーマレードソースかけ ミルクスープ



マーマレードは、主にオレンジやゆずなどの柑橘類の皮と果汁を使って、砂糖で煮つめてつくるジャムの一種です。皮には、食物せんいのペクチンが多く含まれています。給食では、マーマレードジャムをソースとして料理に使います。さわやかな風味やきれいな照りが出て、肉のくさを消すという良い点もあります。