

2022年12月の記事一覧

2022年12月 ▾

50件 ▾

+
追加

12/21(水) 今日の給食

投稿日時: 2022/12/21  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

黒糖入りコッペパン、牛乳、ハンバーグのケチャップソースかけ、キャベツとパインのサラダ、野菜のクリーム煮、いちごのレアチーズです。



冬に旬を迎えるブロッコリーやカリフラワーは、風邪などの病気から体を守るパワーを持っています。その秘密は、花が咲く前の栄養がギュッとつまった「つぼみ」を食べているからです。ひとつの太い茎の上に集まった「つぼみ」の数は、なんと、7万個もあるそうです。私たちは、一口でたくさんの「つぼみ」の栄養をいただいているのですね。「野菜のクリーム煮」をおいしく食べて、野菜のパワーを体に取り入れましょう。

第2学期の給食は本日で終了です。

大東給食センターの皆様、毎日おいしい給食をありがとうございました。

12/20(火) 今日の給食

投稿日時: 2022/12/20  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

さくら御飯、牛乳、鮭の塩こうじ焼き、里芋のにっころがし、かき玉汁です。



里芋は二千年以上前に、熱帯地域から日本に伝わりました。それまで山でとっていた「山芋」と区別して、人が住む里でとれるので「里芋」と呼ばれるようになりました。縄文時代には里芋が主食であったと考えられています。里芋が正月料理やお月見のお供えとして使われているのは、昔から日本人の食をささえた食べ物だからだと言われています。

今日は「里芋のにっころがし」にしました。食べ物に感謝していただきましょう。

12/19(月) 今日の給食

投稿日時: 2022/12/19  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

御飯、牛乳、鶏肉の唐揚げ、ごぼうサラダ、冬野菜たっぷり味噌汁、チョコクレープです。



今日は原谷小学校のリクエスト献立です。サラダに使われているごぼうや人参など、根っこの部分を食べる野菜を「根菜」といいます。食べると体を温める効果があるので、寒い季節におすすめです。みそ汁には、ほうれん草や根深ねぎなどの冬野菜が入っています。デザートには、チョコクレープもあり、楽しみですね。栄養バランスをしっかりと考えてくれた献立なので、ご飯もおかずも残さず食べましょう。

12/16(金) 今日の給食

投稿日時：2022/12/16  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

麦御飯、牛乳、カボチャの挽肉フライ、ツナとひじきの煮物、みぞれ鍋、ミカンです。



12月22日の「冬至」にちなんだ献立を紹介します。冬至とは、一年で昼の長さが一番短くなる日のことです。この日は、昔から「ゆず湯」に入って、かぼちゃを食べる習慣がありました。これは、かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなるという、いい伝えがあるからです。昔、冷蔵庫がなかった時代に、夏に収穫して長く保存ができるかぼちゃは、冬にビタミンがとれる貴重な野菜でした。かぼちゃには、目やのどの粘膜を丈夫にして、体を守るビタミンAがたくさん含まれています。今日は「かぼちゃのひき肉フライ」です。かぼちゃを食べて、風邪を予防しましょう。

12/15(木) 今日の給食

投稿日時: 2022/12/15  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

御飯、牛乳、ニシンの甘露煮、白菜の昆布和え、道産子汁です。



今日は、北海道の料理を紹介します。北海道の民謡「ソーラン節」の歌詞の中に「にしん来たか、とカモメに問えば」とあります。北海道はにしん漁が盛んに行われていましたが、海水の温度が上がってきて今まで通りには魚がとれず、漁師さんは頭を悩ませているそうです。

さて、ここでクイズです。にしんは日本の正月料理に欠かせないあるものに関係しています。それは次のうちどれでしょうか。

①かずのこ②雑煮③昆布巻き

答えは①のかずのこです。かずのこはにしんの卵です。今日にはしんの甘露煮を食べて元気な体をつくりましょう。

12/14(水) 今日の給食

投稿日時: 2022/12/14  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

クロワッサン、牛乳、コーヒー牛乳のもと、タラのレモン揚げ、マカロニソテー、ポトフです。



今日はヨーロッパの料理を給食にしました。ソテーやポトフは、ヨーロッパの家庭料理です。イタリアでは、トマトとマカロニをいろいろな料理に使うそうです。今日はソテーをイタリア風にしてみました。また、「ポトフ」はフランスのおでんのような料理で、肉や野菜を大きく切って、長い時間煮込んで作ります。クロワッサンとカフェオレもフランスでよく食べられています。今日は旅行気分でご給食を味わってください。

12/13(火) 今日の給食

投稿日時: 2022/12/13  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

ひらうどん、牛乳、ジャガイモとカシューナッツのミックス揚げ、もやしと小松菜の和え物、カレーうどんつゆです。



今日は「よくかんで食べよう」をテーマにした献立です。うどんはやわらかく、さらにカレー味のつゆなのでスルスルと口に入れて、すぐに飲み込んでしまいますが、かむことを意識しましょう。「じゃがいもとカシューナッツのミックスあげ」にはカシューナッツや昆布など、歯ごたえのあるものを一緒にしたので、よくかまないと飲み込めません。一口30回かむことを目標に食べてみましょう。

12/12(月) 今日の給食

投稿日時：2022/12/12  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

麦御飯、牛乳、豚肉の生姜焼き、コールスローサラダ、サツマイモの味噌汁です。



今日のみそ汁に、さつまいもを使いました。さつまいもには、風邪を予防するビタミンCが多く含まれています。さらに、食物せんいという栄養もたっぷりです。食物せんいには、体の中の悪いものを外に出す働きがあり、おなかの中をきれいにしてくれます。食物せんいは、特に さつまいもの皮の部分に多く含まれています。しっかり洗って調理をすれば、皮つきで食べられます。黄色と赤紫色がきれいなさつまいもを、今日はみそ汁で味わいましょう。

12/9(金) 今日の給食

投稿日時：2022/12/09  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

御飯、牛乳、鶏肉とレバーの中華和え、はりはり漬け、五目スープ、一口チーズです。



今日のはりはり漬けには、「切り干し大根」を使っています。干した大根は、生の大根に比べて、カルシウムやビタミン、鉄分がとて多く含まれるようになります。これらの栄養素は、不足しやすい栄養素なので、ぜひ「切り干し大根」を食べて補ってほしいとおもいます。今日は、「切り干し大根」のパリッとした歯ごたえを楽しみながら食べましょう。

12/8(木) 今日の給食

投稿日時：2022/12/08  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

御飯、牛乳、ししゃもの磯辺フリッター、ほうれん草の油炒め、大根と豚肉の炒め煮です。



大根は、一年中出回っていますが、秋から冬にかけて一番おいしいといわれます。今から1300年ほど前の奈良時代の書物に大根のことが書かれているくらい、とても古くから栽培されてきた野菜の一つです。いろんな野菜の中でも、大根は日本一の栽培面積があり、生産量が最も多い野菜です。汁物や鍋物、サラダや刺身のつまなど様々な料理に使われています。今日は、豚肉や他の野菜と一緒に炒め煮にしました。旬の大根を味わって食べましょう。

12/7(水) 今日の給食

投稿日時 : 2022/12/07  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

バターロール、牛乳、ママレードチキン、クリスマスサラダ、ミネストローネ、クリスマスデザートです。



今日は少し早いクリスマスの献立にしました。カラフルな料理をそろえて、わくわくする給食を考えました。「クリスマスサラダ」のマカロニも、クリスマスの楽しい様子を想像させますね。冬休みには、楽しい行事がたくさんあります。その行事を、めいっぱい楽しむように、毎日元気に過ごすことが大切です。家の食事でも、いろいろな食べ物をバランスよく食べて、寒い冬に負けない体をつくりましょう。

12/6(火) 今日の給食

投稿日時 : 2022/12/06  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

麦御飯、牛乳、サバのゆうあん焼き、れんこんのきんぴら、ほうれん草の味噌汁です。



今日はさばについてのお話をします。さばは、世界中で食べられている魚です。最近では缶詰の人気が上がリ、注目されています。さばなどの魚の油には血管のつまりを防いだり、脳の働きを良くしたりする効果があります。今日は、さばにゆずの香りをつけて焼きました。ゆずの風味を感じながら、さばを食べましょう。

12/5(月) 今日の給食

投稿日時：2022/12/05  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

御飯、牛乳、ソースとんかつ、たくあん和え、のっぺい汁です。



みなさんは「カツ丼」というとどのような料理を思い浮かべますか？多くの方はトンカツを卵でとじた料理をイメージすることでしょう。けれども、福井県では「カツ丼」というと、ソースとんかつをご飯にのせた丼の方が有名なのだそうです。料理名とイメージする料理の姿が違うものは、他にも日本各地にたくさんあります。調べてみるのも楽しいですね。今日は、福井県のカツ丼にして味わってみてください。

12/2(金) 今日の給食

投稿日時：2022/12/02  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

御飯、牛乳、ぶり大根、ほうれん草のごま和え、里芋の味噌汁です。



今日は、和食の献立です。冬が旬の野菜「大根」と、旬の魚「ぶり」を煮た「ぶり大根」にしました。天然の「ぶり」は、冬に富山県の海でとれるものが最もおいしく、「寒い」という漢字をつけて「寒ぶり」と呼ばれます。「ぶり」は成長すると、体長1メートル以上にもなるので、食べやすい大きさの切り身に加工して売られています。今日は、「ぶり大根」を味わいましょう。

12/1(木) 今日の給食

投稿日時: 2022/12/01  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

麦御飯、牛乳、ちくわの香り揚げ、豚肉とごぼうの味噌炒め、鶏団子汁です。



今日は、ちくわの話をしていきます。みなさんは、ちくわの穴はどのようにあけるのか、考えたことがありますか？その昔、魚のすり身を細い竹の棒に巻き付けて、蒸したり焼いたりしてちくわを作っていました。できあがったら竹の棒を抜くので、そこに穴ができます。そのため「竹」の「輪っか」という意味で「ちくわ」という名前がつけました。昔の人の知恵がたくさんつまった「ちくわ」をよくかんで食べましょう。