



ランチタイム♪

12月2日（月）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- コーンスープ
- マカロニグラタン
- かいそう 海藻サラダ
- ぎゅうにゅう 牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

こんしゅう らいしゅう ふゆ どくしょじゅんかん えら
今週と来週は、冬の読書旬間です！ みなさんが選んだ
ほん なか りょうり とうじょう たの
本の中から、いくつかの料理が登場しますので、お楽しみに。
さて、しよにち きょう がっけんしゅっぱん た
さて、初日の今日は学研出版の「すがたをかえる食べもの」
シリーズ「とうもろこしがへんしん！」より、コーンスープ
とうじょう へんしん なま あいしょう
の登場です。ペーストに変身したコーンと生クリームの相性
さいこう ほか へんしん よ
は最高！ 他はどんな変身があるかな？ ぜひ読んでみよう。

日義小中学校 給食室



ランチタイム♪

12月3日（火）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- 鯖の味噌焼
- のっぺい汁
- 昆布あえ
- 牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

主菜は鯖の味噌焼！蒸気を入れてふっくらと焼きました。

ここで四択問題！魚を食べると何が良くなるでしょうか？

①目 ②耳 ③頭 ④性格 … 正解は ③頭 です。特に鯖の

ように青魚と呼ばれる仲間は、頭が良くなるとされるDHA

やEPAが多く含まれているそうです。さて「のっぺい汁」

には生の里芋を使用。調理員の先生方が、手の痒みに耐えて

下ごしらえをしてくれました。良く味わって食べましょう。



ランチタイム♪

12月4日（水）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- バーガーパン • ミネストローネ
- ハンバーグ • サニーレタスサラダ
- ぎゅうにゅう
牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

ふゆ どくしょじゅんかん だいにだん
冬の読書旬間コラボメニューの第二弾は「ハンバーガー
ぷかぷかどん」をチョイス！ バーガーパンにハンバーグと
サラダを挟めば、本に出てくるようなハンバーガーが完成。
ものがたり ふしぎ ま お
物語では、ここからとても不思議なことが巻き起こります。
「アッチ・コッチ・ソッチ の ちい 小さなおばけシリーズ」は、
ほか おもしろ はなし よ
他にも面白いお話がたくさんあります。ぜひ読んでみよう。

日義小中学校 給食室



ランチタイム♪

12月5日（木）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- だいこん みそしる 大根の味噌汁
- とりからあ 鶏唐揚げのレモンソース
- おかかあ 和え
- ぎゅうにゅう 牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

みそしる しゅん だいこん つか やわ おい
味噌汁には 旬の大根を使いました。柔らかくて美味しい
ですね。さて問題！ 大根の上の方と下の方で「辛い」のは
どちらでしょうか？ ①上 ②下 … せいかい した ほう
正解は ②下の方 です。
だから「おろし」にして使うなら、下の方が向いています。
いっぽう うえはんぶん やわ あま にももの つか
一方、上半分は柔らかく甘みもあるので「煮物」に使うと
よいでしょう。スーパーではじょうげはんぶん き う
上下半分に切って売っている
ばあい ようとおう か
場合もありますよね。用途に応じて買うようにしましょう。



ランチタイム♪



12月6日（金）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- ユッケジャンクッパ
- バンバンジー
- あげ だんご
揚げゴマ団子
- ぎゅうにゅう
牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

クッパはかんこくりょうり韓国料理でそうすい雑炊のことです。ユッケジャンというスープと「ごはん」を合わせたらユッケジャンクッパの完成。
サラサラと食べましょう。ここで問題！ ユッケジャンに
使った茶色の山菜は何でしょうか？ ①わらび ②ぜんまい
③こしあぶら … 正解は ②ぜんまい でした。デザートは
中華料理で定番のスイーツ「揚げゴマ団子」です。香ばしい
ゴマの衣と「あんこ」の相性は最高。しっかり味わってね！



ランチタイム♪

12月9日（月）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- ぐだくさん とんじる
具沢山の豚汁
- いわしのかばやき
イワシの蒲焼
- あげ
揚げじゃこサラダ
- ぎゅうにゅう
牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

こんげつ しょうがく ねんせい かていか じゅぎょう かんが
今月からは小学6年生が家庭科の授業で考えてくれた

こんだて とうじょう わしょく
献立が登場します。トップバッターは、この和食メニュー。

ほね せいちょう ひつよう こんだて
骨の成長に必要な「カルシウム」がたっぷりの献立ですね。

もんだい にち しょくじ なんしゅるい しょくざい た よ
さて問題！ 1日の食事で何種類の食材を食べれば良い？

しゅるい しゅるい しゅるい せいかい しゅるい
①10種類 ②20種類 ③30種類 正解は ③30種類！

しょくざい かさ こうりょ きゅうしょく しゅるい もくひょう
食材の重なりも考慮して、給食では20種類を目標にして

なんだい ねんせい
いますが、この難題をクリアできる6年生。さすがですね。



ランチタイム♪

12月10日（火）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- ワンタンスープ
- ほいこーろーどん
回鍋肉丼
- りんご
- ぎゅうにゅう
牛乳



ほんじつ ひとつ 本日の一言

ホイコーローは中国を代表する家庭料理のひとつ。漢字で
まわ なべ にく か とお にく した ゆ よう あぶらどお よう
回る鍋の肉と書く通り、肉が「下茹で用」や「油通し用」や
いた よう さまざま なべ まわ めぐ かんせい
「炒め用」と様々な鍋を回り巡って完成します。デザートは
しゅん いぜん せ わ
旬の「りんご」！ 以前「シャインマスカット」でも、お世話
うしやまのうえん ひる よる かんたんさ
になった牛山農園さんの「りんご」です。昼と夜の寒暖差が
おお ききょうがはら きこう とうど たか
大きい桔梗ヶ原の気候はフルーツの糖度を高めてくれます。
のうか て い かんしゃ た
でもそれは農家の手入れがあってこそ。感謝して食べてね♪

日義小中学校 給食室



ランチタイム♪

12月11日(水)

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ラーメン
- しょうゆ 醤油ラーメンスープ
- あげ 揚げたこ焼き
- コーンサラダ
- ぎゅうにゅう 牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

きょう 今日は、おはなし給食の第3弾！ はせがわよしふみ えほん 長谷川義史さんの絵本

「たこやきのたこさぶろう」より「たこやき」の登場です。

ここで問題！ もんだい 「たこやきのたこさぶろう」には、ある食材が

はい 入っていませんでした。それは何ででしょうか？ ①キャベツ

②べにしょうが 紅生姜 ③たこ … せいかい 正解は ③たこ でした。さあたいへん 大変です。

たこさぶろうは、どうするのでしょうか？ ぜひよ 読んでみてね。

さて、きゅうしょく 給食の「たこやき」には、ちゃんとはい 入っているかな？



ランチタイム♪

12月12日（木）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- なめこの味噌汁 みそしる
- やきとり（ねぎま）丼 どん
- 梅じゃがサラダ うめ
- 牛乳 ぎゅうにゅう



ほんじつ ひとこと 本日の一言

きょう しゅん ながねぎ つか
今日は旬の長葱を使った「やきとり丼」です。とりにく
にく よてい
モモ肉を予定していましたが、とり えいきょう
えいきょう
で品切れ。きゅうきょ にく たいおう
急遽、ムネ肉で対応しました。あじつけ とくせい
美味だれ！ うしやまのうえん き ふ
牛山農園さんに寄付いただいたフレッシュな
「リンゴ」を贅沢に摺り下ろして使いました。さて問題！
リンゴに多く含まれる栄養素は何でしょう？ ①カリウム
②ビタミンC シー ③食物繊維 しょくもつせんい … せいかい
正解は ①②③ ぜんぶ
全部でした。



ランチタイム♪

12月13日（金）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- クリームシチュー
- カップオムレツ
- ホタテのマリネ
- ぎゅうにゅう
牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

ふゆ どくしょじゅんかん きょう さいしゅうび かざ
冬の読書旬間も今日が最終日。ラストを飾るメニューは
や とうじょう
オムレツ屋へようこそ！より、カップオムレツの登場です。
ほんとう うちがわ はんじゅく
本当はフライパンをトントンして、内側がトロトロの半熟
し あ がっこうきゅうしょくえいせいほう いじょう
に仕上げたいところですが、学校給食衛生法に85℃以上
かねつ ぎ む ちょうりほう
の加熱が義務づけられているため、この調理法にしました。
すべ て
ホワイトソースから全て手づくりした「クリームシチュー」
あ たの くだ ほん よ
と合わせてお楽しみ下さい。本も、ぜひ読んでみましょう♪



ランチタイム♪

12月16日（月）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- ぶた 豚キムチスープ
- とり からみそやき 鶏の辛味噌焼
- もやしナムル
- ぎゅうにゅう 牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

きょう きゅうしょく くに 今日のご食は、どこの国のメニューでしょうか？ ①日本

ちゅうごく かんこく せいまい かんこく とうがらし ②中国 ③韓国 … 正解は ③韓国 です。唐辛子とニンニク

ごまあぶら あじつけ とくちょうてき いちもん と胡麻油による味付けが特徴的です。さて、オマケの一問！

せかいいち から とうがらし なまえ つぎ 世界一「辛い」唐辛子の名前は次のうち、どれでしょうか？

①ハバネロ ②ジョロキア ③スコーピオン ④リーパー

せいまい 正解は ④リーパー でした。キャロライナで誕生した品種

しにがみ い み で「リーパー」とは「死神」という意味なんだそうです💀



ランチタイム♪

12月17日（火）

ほんじつ こんだて 本日の献立

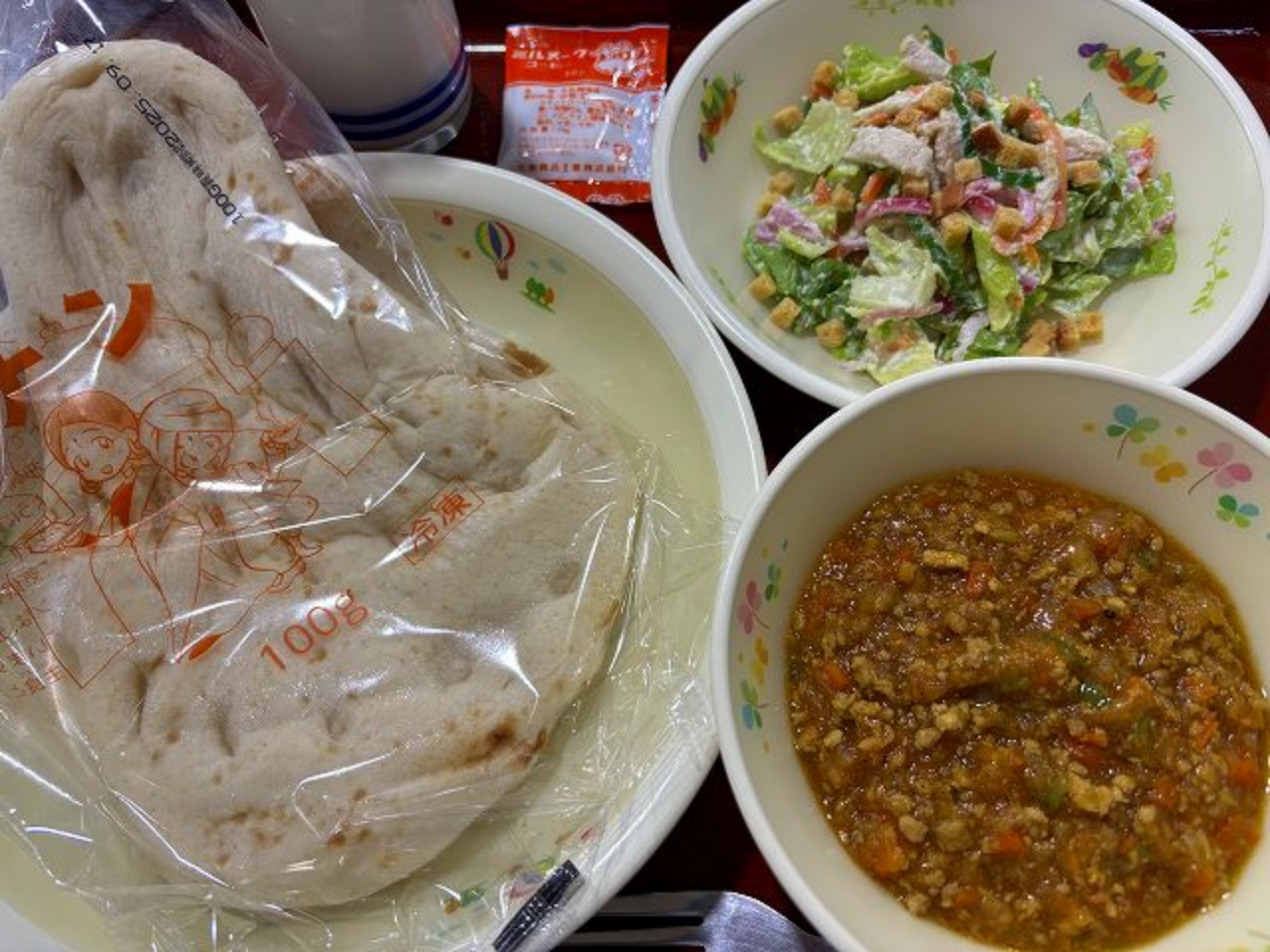
- ごはん
- やきいん みそしる 焼麩の味噌汁
- アジフライ
- コールスロー
- ぎゅうにゅう 牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

きそまち しまいとし ながさきけんまつうらし
木曽町の姉妹都市である長崎県松浦市から、アジフライが
とど へいせい だいがっぺい たんじょう まつうらし なか
届きました。平成の大合併で誕生した松浦市ですが、その中
に「福島町」という町がありました。おなじ名前を持つ町
として木曽福島町と姉妹都市提携を結び、後に町村合併で
なまえ か げんざい かんけい つづ まつうらしな
名前が変わった現在も、その関係が続いています。松浦市内
には「聖地」として巨大なアジフライの石像もあるんだとか。
さしみよう つか ぜいたくひん あじ た
刺身用のアジを使った贅沢品。よく味わって食べましょう♪

日義小中学校 給食室



ランチタイム♪

12月18日（水）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ・ ナン
- ・ キーマカレー
- ・ シーザーサラダ
- ・ ミルメーク
- ぎゅうにゅう
・ 牛乳



ほんじつ ひとつこと 本日の一言

きょう しょうがく ねんせい きぼうこんだて
今日は小学4年生の希望献立です。「キーマカレー」には

うしやまのうえん
牛山農園さんのフレッシュなリンゴをたっぷり使いました。

しゅしょく
主食はナン。ナンは「主食は何でしょうか？」という質問に

「イエス」か「ノー」で答えることが可能な唯一の食品です。

もんだい
ここで問題！ インドではナンも片手だけで食べるのですが

て つか
どちらの手を使うのでしょうか？ ①右手 ②左手 … 正解は

みぎて ひだりて
①右手です。左手はトイレで使うので握手も右手でします。



ランチタイムス♪

12月19日（木）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- 味噌けんちん汁
- じゃが明太チーズ焼
- かみかみサラダ
- 牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は食育の日とされています。食育の「19」
という語呂あわせです。その日に合わせて地域食材を多く
しょう か こんだて くふう
使用したり、よく噛む献立にしたりと工夫されています。
そして、このランチタイムスも今日は「朝食」について。
ごぜんちゅう のう からだ き ちょうしょく
午前中の脳や体のパフォーマンスを決めるのが朝食です。
あさ た きおく ていちゃくりつ おお ていか
朝ごはんを食べないと記憶の定着率が大きく低下します。
てん ちが ちょうしょくまいにちた
テストの点も違ってくるので、朝食は毎日食べましょう！



ランチタイム♪

12月20日（金）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- みぞれ汁^{じる}
- ブリと南瓜^{かぼちゃ}の甘辛揚げ^{あまからあげ}
- 柚香あえ^{ゆずか}
- 牛乳^{ぎゅうにゅう}



ほんじつ ひとこと 本日の一言

あした とうじ いちねんじゅう もっと ひる みじか よる なが ひ
明日は冬至。一年中で最も昼が短く、夜が長い日です。

きょう とうじこんだて とうじ かぼちゃ た かぜ
そこで今日は冬至献立！冬至に「南瓜」を食べると風邪を

ひかないと言われています。今回は歳取魚である「ブリ」

とタグを組んでみました。また、冬至に柚子湯に入ると

じゃき はら けんこう す い
邪気が払われて健康に過ごせると言います。…だとすれば

ふくさい ゆず た よ こうか
副菜にして柚子を食べれば、もっと良い効果があるのかも。

ちが
きっとあるに違いない。たぶんあるはず。いやどうだろう。



ランチタイム♪

12月23日（月）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- こんさい みそしる
根菜の味噌汁
- ぶた しょうがいた
豚の生姜炒め
- ツナサラダ
- ぎゅうにゅう
牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

きょう しょうがく ねんせい かていか じゅぎょう かんが
今日は小学6年生が家庭科の授業で考えたメニューです。

みそしる しゅん こんさいるい い ふゆ しゅん
味噌汁には 旬の根菜類を、たっぷり入れました。冬が旬の

こんさいるい からだ しん あたた はたら
根菜類には 体を芯から温めてくれる働きがあります。また

しょくもつせんい おお からだ うちがわ
食物繊維が多いので、体を内側からキレイにしてくれます。

ふくさい いま しゅん
副菜にはホウレンソウがたっぷり。ホウレンソウも今が旬。

ふゆ いちねんじゅう もっと えいようか たか
冬のホウレンソウは、一年中で最も栄養価が高くなります。

た さむ ま
しっかり食べて、寒さに負けないパワーをもらいましょう！



ランチタイム♪

12月24日（火）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ・ ケチャップライス ・ ウィナーポトフ
- ・ グリルドチキン ・ ブロッコリーサラダ
- かいだこうげん ぎゅうにゅう
・ 開田高原のアイスクリーム ・ 牛乳



ほんじつ ひとつ 本日の一言

メリークリスマス♪ 今日はクリスマス特別献立です！

しゅしょく ふくさい
主食と副菜でクリスマスカラーを彩りました。主菜は鶏肉の
かわめ かたくりこ
皮目に片栗粉をまぶして「パリッ」とオーブンで焼き上げた
グリルドチキン。そしてデザートは木曽町が全国に誇る名店
かいだこうげん こうぼう
開田高原アイスクリーム工房さんのバニラアイスクリーム。
ふゆ にゅうせいひん ま さむ きせつ あたた へ や
冬の乳製品は「コク」が増します。寒い季節に暖かい部屋で
た
食べるアイスは最高に贅沢で、と～っても美味しいですよ♪

日義小中学校 給食室



ランチタイム♪

12月25日（水）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- うどん
- としこし じる 年越うどん汁
- なないろかきあげ
- あ カツノリ和え
- ぎゅうにゅう 牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

いよいよ今年も最後の給食となりました。そこで
本日は「年越そば」ならぬ「年越うどん」です。年越「そば」
には「ほそ なが い ねが こ 細く長く生きられますように」との願いが込められて
いますが、せっかくならば「ふと なが じんせい おも 太く長い人生を」と思いまして
「うどん」にしました。終わり良ければ全て良し！しっかり
た 食べてビシッと締め括りましょう！ それでは皆さん、よい
とし お年をお迎え下さい。来年も、また元気（げんき）に登校（とうこう）しましょう♪

日義小中学校 給食室