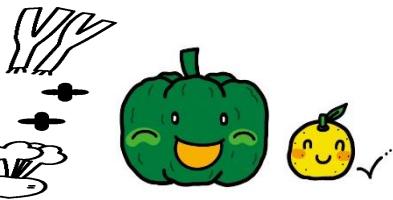




# ばくばく

12月

守山市教育委員会  
令和7年12月発行



## 守山の日

2日(火)

令和6年度学校給食用料理コンクール(公益財団法人滋賀県学校給食会主催)で守山市内の中学生が最優秀賞を受賞されました。受賞作品の「ほたるねぎと小松菜の守山ハンバーグ」を参考に給食にとり入れます。受賞された作品のレシピは、主催者のホームページに掲載されています。このハンバーグは、守山市内で栽培された小松菜や守山ほたる葱が入っていること、野菜が苦手な人も食べられる味付けや材料の切り方が特徴です。給食では野菜の種類や分量、作り方など大量調理ができるようにアレンジします。



## 冬至献立

17日(水)小学校



12日(金)中学校



冬至は一年で昼が一番短い日です。今年の冬至は、12月22日です。冬至にはかぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは夏にとれる野菜ですが、風通しのよい場所で保存すると、冬まで長持ちします。昔の人たちは、野菜が少ない冬に栄養のあるかぼちゃを食べて健康に過ごしていました。保存の知恵と栄養を生かした昔からの工夫です。給食では、「かぼちゃのそぼろ煮」と、ゆず果汁を使った「ゆず香汁」が登場します。

## 世界味めぐりの日

9日(火)小学校

今月は ポルトガル です

11日(木)中学校

ポルトガルは海に囲まれた温暖な気候の国です。ポルトガルから日本へは、カステラや天ぷら、パンなど今ではおなじみの食べ物が伝わったと言われています。ポルトガルの料理は、新鮮な魚介類、野菜、ハーブ、イスを組み合わせたやさしい味が多いです。「カルド・ヴェルデ」はじゃがいもやキャベツ、ソーセージなどが入ったスープです。体を温めてくれる家庭の味です。



AI生成イラスト



## 滋賀の日

5日(金)

「滋賀の日」には滋賀県内でとれた野菜、びわ湖の魚、滋賀の特産物、郷土料理をメニューにとり入れています。今日は、「打ち豆汁」が登場します。打ち豆は、大豆を蒸してつぶして乾燥させたもので、滋賀県や福井県などの雪の多い地域で昔から食べられています。煮ると短時間で柔らかくなるので、寒い冬でもすぐに温かい料理を作ることができます。打ち豆汁は野菜がたっぷりで、食べると体がぽかぽかになります。伝統の知恵がつまった栄養満点の郷土料理です。



## もりもりの日

テーマ 『冬野菜やビタミンをたっぷりとろう』

12日(金)小学校、15日(月)中学校

だいこん、はくさいなど冬にとれる野菜には、ビタミンCやビタミンAが多く含まれています。ビタミンCは風邪に対する抵抗力を高め、ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くしてウイルスから体を守ります。寒い季節こそ、ビタミンたっぷりの野菜をしっかり食べて元気に過ごしましょう。



## 今月の献立から

\*\* 切干し大根のカレー炒め \*\*

### 材 料(4人分)

豚肉こま切れ……50g  
なたね油……大さじ1/2  
切干し大根(乾燥)…30g  
にんじん…………20g  
ピーマン…………2個  
コンソメ(顆粒)…小さじ1  
濃口しょうゆ…大さじ1/2  
カレー粉……少々  
塩…………少々  
こしょう…………少々

### 作 り 方

- ① 切干し大根はさっと洗い、15分くらい水につけてもどし、水気を絞って3cmくらいにざく切りする。
- ② 野菜は水洗いし、にんじんは、3cmくらいの細切りにする。ピーマンは、たて半分に切り、種をとった後、細切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉色が変わるまで炒め、切干し大根を加えてさらに炒める。
- ④ にんじん、ピーマンを加えてやわらかくなるまで炒める。
- ⑤ コンソメ、カレー粉、しょうゆ、塩、こしょうを入れて味を調える。



カルシウムが  
豊富な一品です