

12月分給食もりつけ表

| 月(げつ) | 火(か) | 水(すい) | 木(もく) | 金(きん) |
|--|--|---|---|---|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| <p>振りかきゅうじつ 振替休日</p> | <p>みそ ぎゅうにゆう ふるふさだいたん むぎめし さばの いちみやき はくさいと チンゲンサイの こまあえ</p> <p>ふるふさ大根は、大根をだして菜らかく茹でて、みそなどの調味料をかけて食べます。昔から食べられてきた寒い時期の料理です。</p> | <p>ぎゅうにゆう レニュービーゼンズ げんりよう ロールパン みそラーメ みそ</p> | <p>ぎゅうにゆう ちゆうか こんにやくサラダ むぎめし とうふの ピリからに</p> <p>豆腐のピリ辛煮はトウバンジャンという調味料で辛みをつけます。ソラマメ、唐辛子を主原料にする中国産の発酵調味料です。</p> | <p>ぎゅうにゆう れんこんサラダ こめこいりパン チヤウダー ぎゅうにゆう</p> <p>れんこんは、秋から冬が旬です。食べられているところは、根ではなく、土の中に伸びた茎がふくらんだものです。</p> |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| <p>ぎゅうにゆう ほうれんそうの ごまあえ いかの あおさあげ むぎめし りっぺいじる</p> <p>あおさは、三重県の海でたくさん養殖されている海そうです。汁物や揚げ物などの料理に入れると、磯の臭い香りが楽しめます。</p> | <p>ぎゅうにゆう アレッタの サラダ むぎめし ふくじんづけ かける カレー ソース (ビーフカレー)</p> <p>アレッタは津市産です。ブロッコリーとケールを合わせて作られた野菜で、カロテンやビタミンKなどの栄養素が豊富です。</p> | <p>ぎゅうにゆう ヨーグルト さわらの パンこやき こくとうパン ぎゅうにゆう おなかあえ ひじきふりかけ にくじやが むぎめし ミネストローネ</p> <p>三重県は、舌くからのひじきの産地で、「伊勢ひじき」と呼ばれています。長く漬けて太く、風味がよいのが特徴です。</p> | <p>ぎゅうにゆう キャバツとこまの おなかあえ ひじきふりかけ むぎめし にくじやが</p> <p>三重県は、舌くからのひじきの産地で、「伊勢ひじき」と呼ばれています。長く漬けて太く、風味がよいのが特徴です。</p> | <p>ぎゅうにゆう フライドチキン てづくりりんごジャム ロールパン ぎゅうにゆう</p> <p>ジャムは、くだものや野菜に砂糖などを加えて煮詰めたもので、長く保存することがができます。今日は、りんごを使って給食センターで作りました。</p> |
| 16 | 17 | 18 | 19 | |
| <p>ぎゅうにゆう じゃがいもの みかん おなかまぶし むぎめし はっぼうさい (うすわたまごいり) のほろもち なまいき かき揚げ</p> <p>八宝菜は、中国料理です。「八」は数が多いこと、「菜」はおかずのことです。たくさんのお宝を集めて作ったおいしいおかずを意味します。</p> | <p>ぎゅうにゆう いそかあえ やきししやも (2び) ゆかりごはん ひとくちおでん</p> <p>焼きししやもは、かみかみメニューです。よくかむと、だ液が多く出て、虫歯を予防します。また、歯の働きを活性化します。</p> | <p>クリスマスケーキ ぎゅうにゆう みーとローフ ロールパン かぶのスープ かぶの ぎゅうにゆう ぶりのゆうあんやき とうじかぼちや むぎめし けんちんじる</p> <p>今日はクリスマスメニューです。アメリカの家庭料理で、クリスマスやお祝い日に食べられます。</p> | <p>ぎゅうにゆう ぶりのゆうあんやき とうじかぼちや むぎめし けんちんじる</p> <p>冬至にちなんだ献立です。冬至には、かぼちやを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。</p> | <p>ぎゅうにゆう れんこんサラダ こめこいりパン チヤウダー ぎゅうにゆう</p> <p>給食当番の人は、もりつけ表をよく見て上手にもりつけましょう。</p> <p>【だいしよつき】 【ひらざら】</p> |



たべものクイズ

冬至は1年で一番昼が短く、夜が長くなる日で、今年も12月21日(土)です。

冬至には、風邪を予防し、元気に冬を乗り切ることができるように、ある野菜を食べる風習があります。

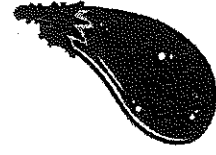
この野菜は、夏にとれますが、冬まで保存できるので冬に野菜が不足していた昔の日本では、とても大切な野菜でした。

その野菜は、①②③のどれでしょうか？

① なす

② かぶ

③ かぼちや



おうちの人とよみましょう。

きゅうしよくだよ!



2024.12

津市一志学校給食センター

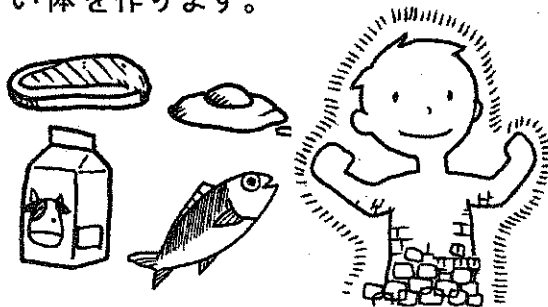
さむ 寒さをふきとばす冬の食事

いよいよ本格的に寒い冬がやってきました。寒さに負けない体を作るために食事にも注意が必要です。



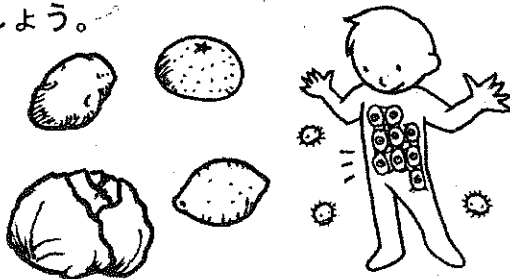
タンパク質はたっぷり

肉・魚・たまご・豆は、タンパク質をたくさんふくみ寒さに負けない強い体を作ります。



毎日欠かさずビタミンC

かぜのウイルスが体の中に入っても外に追い出す働きをします。ビタミンCは、たくわえておくことができないので毎日欠かさずとりましょう。



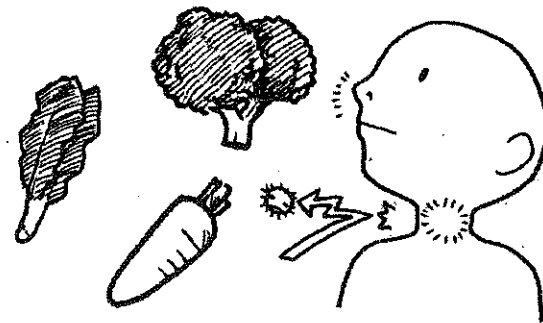
脂肪はいつもより少し多めに

少しの量でたくさんのエネルギーになるので、体をあたため冷たい風に負けないようにします。



ビタミンAも忘れずに

かぜのウイルスは口や鼻の粘膜を通り体の中に入ってきます。ビタミンAは粘膜を強くします。



12月の献立から

地元野菜 (アレッタ)

アレッタは、久居地域で作られています。ブロッコリーとケールをかけ合わせて作られた野菜で、カロテンやビタミンKなどの栄養素が豊富に含まれています。

旬の野菜

大根、ほうれん草、小松菜、白菜、キャベツ、長ねぎ、ごぼう、かぶれんこん、ゆずなど



給食のメニュー紹介 ~ れんこんサラダ

〈材料〉4人分

- れんこん・・・50g
- キャベツ・・・100g
- にんじん・・・20g
- まぐろオイル漬・・・40g
- しょうゆ・・・小さじ1
- 米酢・・・小さじ1と1/2
- さとう・・・ひとつまみ
- いりごま・・・10g

〈作り方〉

- ① れんこんはうすいちょう切り、キャベツ、にんじんはせん切りにする。さっとボイルし、冷却する。
- ② 調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ③ 野菜とまぐろオイル漬とドレッシングを合わせる。
- ④ ごまをふりかける。(12月6日の献立)

冬至

冬至の日 (今年は12月21日) に食べるかぼちゃは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。ビタミンをたくさん含んだかぼちゃは、ビタミン不足になりがちなこの時期の栄養補給に、欠かせない食べ物です。給食では、12月19日に冬至かぼちゃが出ます。

青菜の美味しい季節です

冬は、ほうれん草や小松菜などの青菜が旬です。青菜には、カルシウムやカロテンなどの栄養素が豊富に含まれています。旬のものは、ハウス栽培などに比べて栄養価も高く、おいしいのです。たくさん食べましょう。

※2学期の給食は12月19日(木)で終了です。

※3学期の給食は1月9日(木)から開始です。