

# 12月分給食もりつけ表

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
1	2	3	4	5
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>むぎめし</p> <p>ハヤシライス</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>まめごぼう</p> <p>むぎめし</p> <p>けんりょう</p> <p>むぎめし</p> <p>とりなんばん</p> <p>うどん</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>いわしのなんばんづけ</p> <p>キャベツとみずなのごまあえ</p> <p>むぎめし</p> <p>だいこんのみそしる</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ロールパン</p> <p>むぎめし</p> <p>さばのカレムニエル</p> <p>てづくりりんごジャム</p> <p>かぶのポトフ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>かしのじゅんじゅん</p> <p>むぎめし</p> <p>ブロッコリーのうめふうみあえ</p>
<p>大根は、冬が旬の野菜です。煮物や漬物、サラダ、薬味のおろしなど多様な料理に使われます。大根は、ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。</p>	<p>大豆は、熟していない「枝豆」の時は体の調子を整える緑の仲間ですが、熟して大豆になるとたんぱく質が多いので、体を作る赤の仲間になります。</p>	<p>「いわしのなんばんづけ」は、かみかみメニューです。あごを動かす筋肉や歯ぐき、かむ力を強くするためにも、しっかりかんで食べましょう。</p>	<p>りんごジャムは、給食室でりんごとグラニュー糖を使って手作りをしています。こげやすいので、火を小さくしてゆっくり煮込んで作ります。</p>	<p>「かしのじゅんじゅん」とは、滋賀県の郷土料理で、すき焼き風に煮込んだ鍋料理です。具材を煮込む時の「じゅんじゅん」という音からつけられたそうです。</p>
8	9	10	11	12
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりのからあげ</p> <p>こみづけ</p> <p>むぎめし</p> <p>のっぺい汁</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>いそかあえ</p> <p>みかん</p> <p>むぎめし</p> <p>みそおでん</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ちゅうかサラダ</p> <p>むぎめし</p> <p>マーボー豆腐</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ことうパン</p> <p>れんこんざらだ</p> <p>ポークビーンズ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>さばのいちみやき</p> <p>キャベツともやしのおかあえ</p> <p>むぎめし</p> <p>だいこんのそばろに</p>
<p>のっぺい汁は、全国各地に伝わる郷土料理です。大根やにんじんの野菜に鶏肉を加えて、でん粉でとろみをつけた汁ものです。</p>	<p>おでんは、焼いた豆腐にみそをつけた豆腐田楽が始まりです。今日は、だしの中にみそを入れ、具を煮込んだみそおでんです。</p>	<p>豆腐は、豆乳に「にがり」を加えて固めた大豆の加工品です。大豆と同じ「血肉・骨になる」食べ物です。</p>	<p>れんこんは、11月から3月にかけてが旬です。穴がたくさん開いていることから、先を見通せる縁起の良い食べ物とされています。</p>	<p>さばには、「真鯖」と「ごま鯖」の種類があります。真鯖のほうが大きく平たい形をしており、ごま鯖には脇に、ごまのような斑点があります。</p>
15	16	17	18	19
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>むぎめし</p> <p>ポークカレー</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>さわらのなんぶやき</p> <p>しそあえ</p> <p>むぎめし</p> <p>ごもくきんぴら</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ヨーグルト</p> <p>チキンライス</p> <p>はくさいスープ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>こめこいりパン</p> <p>アレックとだいずのサラダ</p> <p>サーモンチャウダー</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>いかのゆずふうみ</p> <p>とうじかぼちゃ</p> <p>むぎめし</p> <p>とうふのみそしる</p>
<p>ひじきは海でとれる海藻のひとつです。生のときは茶色ですが、干すと真っ黒になります。骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。</p>	<p>「ごもくきんぴら」は、かみかみメニューです。よくかむことで満腹感が出て、食べすぎを防ぐことができます。</p>	<p>白菜の旬は、11月から2月ごろで、霜にあたるとせみいがやわらかくなり、甘みも増しておいしくなります。</p>	<p>アレックは、津市で誕生した、ケールとブロッコリーを掛け合わせてきた野菜です。つぼみ、茎、柔らかい葉を食べます。</p>	<p>今日は冬至の献立です。ゆずは、古くから親しまれてきた香りで、さわやかな酸味が特徴です。季節感を出す食材として、いろいろな料理に使われています。</p>

がつ にち とうじ

## 12月22日は「冬至」

冬至とは、1年で夜が最も長く、昼が短い日です。冬至には、運気が上がる「ん」のつく食べ物を食べるという風習があります。特に、名前に「ん」が2回含まれる食べ物は、運気が2倍になって縁起が良いと言われています。「ん」が2回つく食材は、なんきん(かぼちゃ)、にんじん、れんこん、ぎんなん、うんとん(うどん)などがあります。

冬至にかぼちゃを食べる風習は、江戸時代からあるそうです。かぼちゃは夏が旬ですが、冬まで保存ができる栄養豊富な野菜として食べられていました。また、冬至の日のお風呂に「ゆず」を浮かべる風習も同じころに始まったとされています。ゆず湯は体を温めて風邪を予防する効果があります。また香りによるリラックス効果も期待できます。

