

12月分給食もりつけ表

美杉 小学校

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
2	3	4	5	6
<p>さばのいちみやき はくさいのこんぶづけ</p> <p>むぎごはん ふろふき だいこん</p>	<p>キャベツと アレッタの サラダ</p> <p>カレーライス (むぎごはん)</p> <p>カレーソース</p>	<p>シュガー ピーンズ</p> <p>げんりょう むぎごはん</p> <p>みそにこみ うどん</p>	<p>いそかあえ</p> <p>わかめごはん むぎごはん</p> <p>ひとくち おでん</p>	<p>ローストポテト</p> <p>セルフツナサンド (ロールパン) ツナサラダ</p> <p>チンゲンサイの スープ</p>
<p>昔、お風呂が蒸し風呂だった時代に、熱くなった体に息を吹きかける人がいました。その人たちの姿が、熱々の大根を食べるときの様子に似ていたことから「ふろふき」という名前が付けられたそうです。</p>	<p>アレッタは、三重県で開発された野菜で、ブロッコリーとケールを掛け合わせて作られました。つぼみ部分はもちろん、葉や茎まですべて食べられます。今日はサラダでいただきます。</p>	<p>大豆は、「畑のお肉」とよばれるほど、体に必要なたんぱく質が豊富に含まれています。筋肉をつけたい人、骨を強くしたい人にはもってこいです。</p>	<p>がんもどきの材料は、水気をしぼった豆腐にすったヤマイモ、にんじん、ごぼう、しいたけ、こんぶなどを混ぜ合わせて丸く成形し油で揚げたものです。関西では「ひりょうず」という名前が親しまれています。</p>	<p>チンゲン菜は、中国で生まれた野菜で、体の調子を整える緑の仲間の食べ物です。風邪を予防してくれるビタミンAやビタミンC、骨を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。</p>
9	10	11	12	13
<p>ハンバーグ そえキャベツ</p> <p>むぎごはん みそしる</p>	<p>さわらのあかじそ ふうみあげ キャベツとこまつなの おかかあえ</p> <p>むぎごはん ひじきのいりに</p>	<p>みかん</p> <p>こめこいりパン れんこんサラダ</p> <p>とうにゅう クリーム シチュー</p>	<p>いかのあげに ほうれんそうと はくさいのあえもの</p> <p>むぎごはん のっぺいじり</p>	<p>パンにつける</p> <p>てづくりりんごジャム こめこいりパン さわらのパンこやき</p> <p>ミネストローネ</p>
<p>ハンバーグの始まりは、ドイツのハンブルクで働いている人への食事として出された他タタルステーキとされています。今日は、みんなが大好きなハンバーグを給食室でひとつひとつ手作りをしました。感謝の気持ちでいただきます。</p>	<p>ひじきには、骨や歯を作るカルシウム、血液の循環をよくするマグネシウム、おなかの調子を整えて便秘を解消する食物繊維、皮ふや肌を健康的に保つビタミンAなどが含まれています。また、鉄分も豊富で貧血予防に役立ちます。</p>	<p>みかんには、ビタミンCが多く含まれています。ビタミンCには、風邪を予防したり、早く回復させたりしてくれるはたらきがあります。また、白い筋や袋には、血管を強くするはたらきがあるといわれています。</p>	<p>「のっぺ」は新潟県の代表的な家庭料理でとろみのついた煮物です。「のっぺい汁」は、鶏肉、大根、しいたけなどを煮て、片栗粉でとろみをつけた汁物のことです。</p>	<p>今日は、手づくりりんごジャムです。りんごの皮をむいて、包丁で切ってから、さとうをまぶして弱火で約1時間煮込みました。甘さがひかえめのおいしいりんごジャム、パンにはさんでいただきます。</p>
16	17	18	19	
<p>やきししやも (ひとり2び)</p> <p>とりめし (むぎごはん)</p> <p>しろみそしる</p>	<p>ブロッコリーの ちゅうかあえ</p> <p>むぎごはん あつあげの すぶたふう</p>	<p>コールスロー</p> <p>こくとうパン てりやきチキン</p> <p>かぶのポトフ</p>	<p>ぶりのゆうあんやき とうじかぼちや</p> <p>あおじそごはん (むぎごはん)</p> <p>けんちんじる</p>	<p>冬休みも規則正しい 生活をしよう！</p> <p>冬休みに朝寝坊や夜更かしをして、生活リズムが乱れて体調不良の原因になってしまいます。冬休みも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活リズムを守ることが大切です。</p>
<p>今日の焼きししやもは、かみかみメニューです。頭からしっぽまでまるごと食べられます。よくかんで食べましょう。ししやもは、漢字で「柳の葉の魚」と書きます。</p>	<p>厚揚げは、豆腐を油で揚げた食品です。豆腐の栄養がぎゅっとつまっているため、たんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。厚みがあるので食感も良く、油で揚げているのでコクがあります。</p>	<p>かぶは、今が旬の野菜で、風邪を予防するビタミンCやむくみをとるカリウムがたくさん入っているため、今の季節にぴったりの野菜です。今日はポトフに入れました。</p>	<p>ゆうあん焼きは、しょうゆやみりんを混ぜたタレに、ゆずやかぼすの果汁を入れて魚を漬けて焼いた料理です。江戸時代の茶人(お茶を出す人)北村幽庵といひ人が考え出したことから、「ゆうあん焼き」となりました。</p>	

お正月には、幸せを願っていろいろな意味をこめたおせち料理が用意されます。料理の種類やその意味は地域や時代によってさまざまですが、新しい年の福をまねく歳神様を家にむかえ、神様と家族がいつしよに料理を食べることで、人々はその年の健康と豊作をいのちてきました。その際、祝いばしを使って食べます。両側が細くなっていて、一方を神様が、もう一方を人が使うことを意味しています。祝いばしは、おせちやお雑煮、結婚式などの祝いの席で使います。

しょうがつりょうり
おせち料理

- 【れんこん】**
多数の穴、将来を見通せますように。
- 【えび】**
背中が曲がっていることがお年寄りに似ているため、長生きしますように。
- 【たけのこ】**
一晩で一気に成長するたけのこのように子どもがすくすくと育つように。天に向かってのびるので、出世したり、運勢が上がったりしますように。
- 【数の子】**
数の子はニシンの卵。ニシンのように子どもがたくさん生まれて、家族がはん楽しますように。
- 【ごまめ(田作り)】**
農作の肥料として小魚が使われていたことから、豊作になりますように。
- 【黑豆】**
まめに(まじめに)元気で、過ごせますように。