

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)
1	2	3	4	5
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ひじきいりちゅうか そぼろどんぐり</p> <p>ごはんにかける</p> <p>ちゅうかそぼろどん (むぎごはん)</p> <p>ちゅうかめん いりスープ</p> <p>＝</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>アレッタと大豆のサラダ</p> <p>サーモン チャウダー</p> <p>＝</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>さばのしおやき</p> <p>こまつなともやし のおかかあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>みそおでん</p> <p>＝</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ほうれんそうの いそかあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>かしわの じゅんじゅん</p> <p>＝</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>かつおのたつたあげ</p> <p>こうみづけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ごもくにも</p> <p>＝</p>
<p>ひじきには、骨や歯を作るカルシウム、 けつえき じゅんかん 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せ んい、皮ふや肌を健康的に保つビタミンA などがふくまれています。</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かけあわせて 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>今日のみそおでんは、赤みそで作しまし た。赤みそは名古屋の八丁味噌などが有 名です。こくがあって煮込み料理やたれな どに使うとよいみそです。今日のみそおで んも味わいましょう。</p>	<p>「かしわのじゅんじゅん」は、滋賀県の 郷土料理で、鶏肉のすき焼きのこです。 関西では、鶏肉のことを「かしわ」とも言 います。じゅんじゅんとは、肉が焼けるとき の音を表しているそうです。</p>	<p>かつおには、血を作る鉄や骨や歯を 丈夫にするカルシウムが多くふくまれてい ます。今日のかつおのたつたあげは、かつ おに下味をつけてでん粉をまぶして油で揚 げました。</p>
8	9	10	11	12
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ちゅうかふう ごまだれサラダ</p> <p>みかん</p> <p>むぎごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>＝</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>てづくりりんごジャム</p> <p>ロールパン</p> <p>あじのカレー ふうみやき</p> <p>かぶのポトフ</p> <p>＝</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>まめごぼう</p> <p>げんりょう わかめごはん</p> <p>しのだうどん</p> <p>＝</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>たまごスープ</p> <p>＝</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>いわしの なんばんづけ</p> <p>キャベツとこまつ なのごまあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>だいこんの そぼろに</p> <p>＝</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 するといわれています。</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を パンにはさんでいただきます。</p>	<p>今日の「豆ごぼう」は、大豆を水に漬けて おき、ゆでてから油で揚げて、れんこんを 素揚げしたものと一緒に、甘辛いたれを からめました。大豆には、体に必要なたん ぱく質が豊富にふくまれています。</p>	<p>たまご 卵は、栄養バランスが良く、体に必要な たんぱく質が豊富にふくまれている、 成長期にはしっかりと取りたい食品です。 今日は、スープに入れました。</p>	<p>今日の「いわしのなんばんづけ」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。 いわしは、漢字で魚へんに弱いと書き、傷 みやすい魚です。</p>
15	16	17	18	19
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>カレーソースをかける</p> <p>ポークカレー (むぎごはん)</p> <p>カレーソース</p> <p>＝</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>こくとうパン</p> <p>マカロニグラタン</p> <p>ジュリアン スープ</p> <p>＝</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりにくの からあげ(ひとり2こ)</p> <p>はくさいづけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>のっぺいじ</p> <p>＝</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>さわらの いちみやき</p> <p>しそあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ごもくきんぴら</p> <p>＝</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>むぎごはん</p> <p>みすぎみその みそしる</p> <p>＝</p>
<p>今日は、ポークカレーです。給食のカ レーは、ルウから手作りにしています。油を熱 し、小麦粉を炒めてカレー粉やそのほかの 香辛料を加えて香りを出して作ります。辛 さも控えめにしています。</p>	<p>今日は、「ジュリアンスープ」です。「ジュ リアンスープ」とは、野菜などの材料をせん 切りにしたスープという意味です。今日は、 にんじん、玉ねぎ、キャベツなどの野菜を 入れました。</p>	<p>「のっぺい」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です。 温かい汁物を食べて、体のなかから温ま りましょう。</p>	<p>今日は、かみかみメニューの「五目きん ぴら」です。五目きんぴらには、ごぼうを 使っています。ごぼうには、食物せんいが 多く含まれていて、おなかの調子をよくしま す。よくかんで食べましょう。</p>	<p>12月22日は冬至です。一年のうちで 一番昼間の時間が短い日です。冬至に は、ゆず風呂に入ったり、かぼちゃを食べ たりすると、風邪をひかないといわれていま す。</p>
<p>お正月には、幸せを願っている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、神様と家族がいっしょ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をもらいました。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、お節やお雑煮、結婚式などの祝いの席で使います。</p> <p>お節料理にこめられた願い</p> <p>【れんこん】</p> <p>多数の穴で、将来を 見通せますように。</p> <p>【えび】</p> <p>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。</p> <p>【たけのこ】</p> <p>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、運勢が上がつったりしますよう に。</p> <p>【数の子】</p> <p>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、家が はん栄しますように。</p> <p>【ごまめ(田作り)】</p> <p>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。</p> <p>【黒豆】</p> <p>まめに(まじめに)元気で 過ごせますように。</p>				