

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>ひじきいりちゅうか そぼろどんのぐ ごはんにかける</p> <p>ちゅうかそぼろどん (mugigohan)</p> <p>ちゅうかめん いりスープ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>こめこいりパン アレッタと 大豆のサラダ</p>	<p>さばのしおやき 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>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>かつおのたつあげ こうみづけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ごもくにもの</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が多い、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しょう。</p>	<p>今日のみそおでんは、赤みそで作りました。赤みそは名古屋の八丁味噌などがあります。こくがあつて煮込み料理やたれなどに使うよいみそです。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とです。関西では、「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あげは、かつおに下味をつけでん粉をまぶして油で揚げました。</p>
8	9	10	11	12
<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>マーボーどうふ</p>	<p>てづくりりんごジャム</p> <p>ロールパン あじのカレー ふうみやき</p> <p>かぶのポトフ</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>ヨーグルト</p> <p>チキンライス</p> <p>たまごスープ</p>	<p>いわしの なんばんづけ</p> <p>キャベツとこまつなごまあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>だいこんの そぼろに</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、さとうきをまぶして弱火で約1時間煮込みました。</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合わせて、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含まれています。</p>	<p>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含まれています。成長期にはしっかり取りたい食品です。</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。</p>
15	16	17	18	19
<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 (mugigohan)</p> <p>カレーソース</p>	<p>こくとうパン マカロニグラタン</p> <p>ジュリアン スープ</p>	<p>とりにくの からあげ(ひとり2こ) はくさいづけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>のっぺいじる</p>	<p>さわらの いちみやき しそあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ごもくきんぴら</p>	<p>いかのゆずふうみ とうじかぼちや</p> <p>むぎごはん</p> <p>みすぎみその みそしる</p>
<p>今日は、ポークカレーです。給食の力は、ルウから手作りしています。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」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」は、とりにく、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。温かい汁物を食べて、体の中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、ごぼうをつかっています。ごぼうには、食物せんいがお多く含まれていて、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>がつにちはとうじ。12月22日は冬至です。一年のうちで一番昼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>

お正月料理

お正月には、幸せを願つ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つてきました。その際、祝いばしを使って食べます。両側が細くなつていて、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。

お節料理にこめられた願い



【れんこん】

たすう あな しょうらい
多数の穴で、将来を



【えび】

せなか ま
背中が曲がっていることが
としよ に
お年寄りに似ているため、



【たけのこ】

ひとはん いっき せいちあら
一晩で一気に成長するたけのこ

このように子どもがすくと育つよう

こだ こ たまご
数の子はニシンの卵。ニシンのよ

てん む う いえ
に。天に向かってのびるので、出世

うんせい あ えい
したり、運勢が上がったりしますよう

はん栄しますように。

【数の子】

かず こ

たまご

う いえ

のうさく ひりょう こざかな つか

農作の肥料として小魚が使われ



【ごまめ(田作り)】

た づく
ていたことから、豊作になりますよう

まめに(まじめに元気で)



【黒豆】

くろまめ
ほんき
げんき
過ごせますように。