



12 こんだてひょう



| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 鉄や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える |
|------|---|----|--|--|--|
| 1 金 | 里芋と小豆のごはん 鮭のちゃんちゃん焼き のっぺい汁 栗物(みかん) | ○ | あずき・炊き込みわかめ 鮭・白味噌 | アルファ化米・里芋・さつまいも 砂糖 こんにゃく・里芋・でんぶん・油 | 玉葱・人参・キャベツ・ピーマン ごぼう・人参・大根・だいこん葉・小松菜 みかん |
| 4 月 | メキシカンピラフ 焼きじゃがコロッケ かぼちゃのポタージュ | ○ | ウィンナー 豚挽肉・大豆 鶏挽肉・調整豆乳 | 米・油 じゃがいも・油・小麦粉・パン粉・オリーブ油 油・乳不使用マーガリン・小麦粉 | 玉葱・人参・ホールコーン・マッシュルーム・グリーンピース 玉葱・人参 にんにく・玉葱・かぼちゃ |
| 5 火 | もち入りきつねうどん はたはたの甘味噌あえ 野菜の磯和え | ○ | 油揚げ・豚肉 はたはた・赤味噌 のり | もち・スパゲッティ・砂糖・うどん(乳卵なし) でんぶん・油・砂糖 砂糖 | 人参・小松菜・ねぎ・干し椎茸 ほうれんそう・キャベツ・もやし・人参 |
| 6 水 | 鱈の鱈鱈 魚の甘酢あんかけ 根菜のきんぴら | ○ | 豚肉・かまぼこ 鱈 | 米・油 でんぶん・小麦粉・油・砂糖 ごま油・じゃがいも・糸こんにゃく・砂糖・白ごま | 干し椎茸・人参・ねぎ 生姜・人参・玉葱・小松菜 れんこん・大根・人参 |
| 7 木 | コッペパン マカロニグラタン イタリアンスープ カフェオレゼリー | ○ | 鶏肉・調整豆乳・豆乳クリーム 鶏挽肉 アガー・調整豆乳・豆乳クリーム | コッペパン(乳卵なし) マカロニ・油・乳不使用マーガリン 小麦粉・パン粉 油 砂糖 | 玉葱・人参・マッシュルーム・ブロッコリー 人参・ホ尔特マト・玉葱・ホールコーン・小松菜 |
| 8 金 | ゆず胡椒のスープごはん 変わりイカメンチ 小松菜としめじの和風サラダ | ○ | 鶏肉・卵 鶏挽肉・いか・えび・ダイスチーズ・大豆 わかめ | 米・でんぶん でんぶん・小麦粉・ごま油 砂糖 | 水菜・人参・ねぎ・こねぎ・ゆず キャベツ・人参・玉葱・生姜 キャベツ・人参・しめじ・小松菜 |
| 11 月 | 花野菜カレーライス チップスサラダ 栗物(りんご) | ○ | 豚挽肉 | アルファ化米・じゃがいも・小麦粉 乳不使用マーガリン・油・ほちみつ さつまいも・油・砂糖 | にんにく・生姜・玉葱・人参・かぶ ブロッコリー・カリフラワー・りんご ごぼう・れんこん・もやし・きゅうり・人参 りんご |
| 12 火 | スタミナラーメン マーミナーチャンプルー 黒糖きなこドーナツ | ○ | 豚肉 押し豆腐・豚肉・卵 絹ごし豆腐・きな粉 | 蒸し中華めん(乳卵なし)・油 油・ごま油 小麦粉・黒砂糖・油・グラニュー糖 | 生姜・にんにく・人参・キャベツ・もやし キムチ・白菜・ニラ・ホールコーン 生姜・人参・玉葱・もやし・小松菜 |
| 13 水 | 大根めし 魚の梅だれ キャベツのおひたし ふぶき汁 | ○ | 豚肉・油揚げ 鱈 はんぺん・絹ごし豆腐 | 米・油 でんぶん・油・砂糖 | 大根・だいこん葉 梅 キャベツ・ほうれんそう・もやし・人参 人参・えのきたけ・小松菜・ねぎ |
| 14 木 | ごはん ユウリンイ 油淋魚 小松菜のナムル じゃがいもの中華スープ | ○ | 鯖 鶏挽肉 | 米 でんぶん・油・砂糖 ごま油・砂糖 じゃがいも・ごま油・油 | にんにく・生姜・ねぎ・こねぎ 豆もやし・白菜・人参・小松菜・にんにく 人参・筍・小松菜・ホールコーン |
| 15 金 | 手作りマヨコーンパン かぶのクリーム煮 フレンチサラダ | ○ | 鶏肉・いんげ豆・調整豆乳・豆乳クリーム | 強力粉・砂糖・乳不使用マーガリン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも・乳不使用マーガリン・小麦粉・油 サラダ油・砂糖 | ホールコーン 玉葱・人参・かぶ キャベツ・もやし・人参・ホールコーン・玉葱 |
| 18 月 | 豚肉と玉葱のガーリックライス いかと豆腐のチリソース煮 春雨スープ | ○ | 豚挽肉 いか・木綿豆腐 鶏肉 | 米・油・ごま油 でんぶん・砂糖・ごま油・油 春雨・ごま油 | にんにく・玉葱・もやし・人参・こねぎ 生姜・にんにく・干し椎茸・ねぎ・グリーンピース 人参・もやし・小松菜 |
| 19 火 | キャベツとチキンの塩麹スパゲッティ イタリアンオムレツ 白菜のクリームスープ | ○ | 鶏肉・米味噌 ロースハム・卵 鶏挽肉・調整豆乳・いんげん豆 | スパゲッティ・オリーブ油 じゃがいも・油 小麦粉・乳不使用マーガリン・油 | にんにく・玉葱・人参・エリンギ・キャベツ 玉葱・人参・ピーマン・ホ尔特マト 白菜・人参・玉葱 |
| 20 水 | ごはん 魚のゆずみそ焼き 大根と水菜のサラダ かぼちゃすいとん | ○ | 鯖・白味噌 無調整豆乳・鶏肉 | 米 砂糖 サラダ油・砂糖 小麦粉・油・こんにゃく | ゆず 大根・人参・水菜 かぼちゃ・大根・だいこん葉・人参・白菜 |

＜リザーブ給食＞

| | | | | | |
|--------------------|---------------------------------------|-----------------------|------------------------------------|--|---|
| 21 木 | ＜みんがしメニュー＞ | | | | |
| | ねじりパン(乳卵なし) | | ねじりパン(乳卵なし) | | |
| | 花野菜のカレーサラダ | | 三温糖・油 | 人参・キャベツ・カリフラワー・ブロッコリー・玉葱 | |
| | にんにくのスープ | 鶏挽肉 | オリーブ油 | にんにく・玉葱・ホ尔特マト・マッシュルーム | |
| ガトーショコラ(乳卵なし) | 調整豆乳 | 小麦粉・砂糖・油・乳不使用マーガリン・粉糖 | | | |
| ＜漬物おかず＞ | | | | | |
| クリスピーチキン | 鶏肉 | 小麦粉・コーンフレーク・油 | にんにく・生姜・玉葱 | | |
| 鶏肉のオーロラソースかけ | 鶏肉 | でんぶん・油・ノンエッグマヨネーズ・三温糖 | 生姜・にんにく | | |
| ＜漬物飲み物＞ | | | | | |
| オレンジジュース | | | オレンジジュース | | |
| 野菜ジュース(白ぶどう&ほうれん草) | | | 野菜ジュース(白ぶどうほうれん草) | | |
| 乳酸菌飲料(ストロベリー) | 乳酸菌飲料 | | | | |
| 22 金 | 五平餅 大根のごっつお 細巻天と野菜の甘酢 鶏ちゃん焼き | ○ | 赤味噌 木綿豆腐・油揚げ・細切り昆布 細巻天 鶏肉 | アルファ化米・砂糖・すりごま 里芋・こんにゃく 砂糖・ごま油 油・砂糖・ごま油 | ごぼう・大根・人参 キャベツ・白菜・ほうれんそう・人参 生姜・にんにく・玉葱・キャベツ・人参・ニラ・もやし |

※ウインナー、ベーコン、ハム、パン粉、練製品は乳卵を使用していません。
 ※今月の地場野菜は、里芋、白菜、大根です。
 ※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

11月14日に提供できなかった「鯖の竜田揚げ」につきましては、12月の給食内容の充実に充てさせていただきます。ご了承ください。

12月 給食だより

今年も残りわずかになりました。寒さも一段と厳しさを増し、空気も乾燥してきました。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



☆冬休みを元気に過ごすためのポイント

もうすぐ待ちに待った冬休みです。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。以下のことに気をつけて、楽しい年末年始を過ごしましょう。

| | | |
|--------------------------|---------------------|-------------------------------|
| <p>☆ごまめに手を洗う</p> | <p>☆早寝・早起きを心がける</p> | <p>☆冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p> |
| <p>☆朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p> | <p>☆適度に体を動かす</p> | <p>白菜、大根、かぶ、ほうれん草、みかん、りんご</p> |

バラエティーに富んだ「お雑煮」

新しい年の始まりとなるお正月には、おせち料理やお雑煮といった正月料理を家族みんなで食べて、1年の無事を祈る習慣があります。お雑煮は地域や家庭によって異なり、食材、味つけ、もちの形、調理法など、実にさまざまです。



沖縄県には、お雑煮を食べる食文化はなく、豚肉の内臓を使った「中身汁」を食べます。



各地の特色あるお雑煮を見てみよう

※参考資料：農林水産省「うちの郷土料理」

| | | |
|--|---|--|
| <p>岩手県 (三陸沿岸北部地域)</p> <p>くるみ雑煮</p> <p>しょうゆ味の汁に、サケや凍り豆腐、根菜類、焼いた角餅を入れる。もちは取り出して「くるみだれ」を付けて食べる。</p> | <p>宮城県 (仙台地域)</p> <p>仙台雑煮</p> <p>焼きハゼのだしに、大根・にんじん・ごぼうを細切りにして湯通しした「引き菜」と、せり、いくら、焼いた角餅を入れる。だしをとった焼きハゼものをせる。</p> | <p>千葉県 (上総地域)</p> <p>はば雑煮</p> <p>焼いたりゆでたりした角餅をお碗に入れて、カツオのだしと、はばのり、青のり、カツオ節をたっぷりかける。</p> |
| <p>愛知県</p> <p>雑煮</p> <p>しょうゆ味の汁に、焼かない角餅と伝統野菜の「餅菜」、鶏肉を入れる。餅菜は小松菜に似ている野菜で、「正月菜」とも呼ばれる。</p> | <p>大阪府</p> <p>白味噌雑煮</p> <p>白みそ仕立ての汁に、焼かない丸餅、大根、にんじん、里いもなどを入れる。野菜は「角が立たず、円満に過ごせるように」という縁起を担ぎ、輪切りにする。</p> | <p>島根県 (東部地域)</p> <p>小豆雑煮</p> <p>小豆を煮た汁に、焼かない丸餅を入れる。元日には岩のり入りの「すまし雑煮」を食べ、正月2日に「小豆雑煮」を食べる地域もある。</p> |
| <p>山口県 (萩市)</p> <p>かぶ雑煮</p> <p>しょうゆ味の汁に、丸餅、かぶ、みつ葉、細く切ったスルメや昆布を入れる。</p> | <p>香川県</p> <p>あんもち雑煮</p> <p>白みそ仕立ての汁に、輪切りにした大根、金時にんじん、豆腐、甘いあん入りの丸餅を入れる。最後に青のりを振りかけて食べる。</p> | <p>福岡県 (博多地域)</p> <p>博多雑煮</p> <p>焼きアゴのだしに、ブリ、丸餅、伝統野菜の「かつお菜」、かまぼこ、里いも、にんじん、大根、しいたけなどを入れる。</p> |

今月の献立より

21日『リザーブ給食』

2学期のリザーブ給食は、おかずと飲み物を1つずつ自分で選びます。楽しんでもらえるとうれしいです。

22日『郷土料理 岐阜県』

「大歳のごっつお」は、大晦日に食べるご馳走です。1年が無事に過ごせたことに感謝するとともに、迎える年も良い年になることを願い、家族そろって食べる風習があります。生産量日本一の「細霧天」を野菜と一緒に甘酢であえます。「鶏ちゃん焼き」は、鶏肉に特製のタレをからめ、ジンギスカンと同じように野菜と一緒に炒めて食べる料理です。