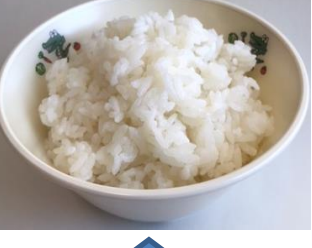


12月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
2 ごはん みそおでん 千草焼き(卵入り) 小松菜とエリンギのソテー 白菜のドレッシング和え 金時豆のあま煮 白菜は、冬に旬を迎える野菜のひとつです、あたためた鍋料理には欠かせない野菜ですね。 1杯 	3 ごはん オニオンスープ キャベツミンチカツ 切干大根の煮物 手作り昆布ふりかけ すりおろし洋なしゼリー 切干大根は、食品中の水分を減らし、微生物の繁殖をおさえ、保存性を高めた乾燥食品です。水で戻して調理すると、独特の歯ごたえがあります。家庭で常備するのに適した食品です。	4 コッペパン コーンポタージュ フライドチキン 豆乳プリンタルト 大根のサラダ 給食のフライドチキンは、鶏肉に、にんにくや、あらびきの黒こしょうなどを加え、小麦粉をつけて揚げています。体をつくるたんぱく質を多く含んだ、第2群の食品群に属する食べ物です。	5 ごはん わかめスープ ハンバーグのトマトソースかけ ひじきの煮物 フルーツ杏仁豆腐 ちりめんじゃこと ほうれん草の和え物 褐藻(かつそう)類の仲間であるわかめは、深さ3~10メートルほどの、やや深い海の中の岩の上に付着して生育し、その長さは1~2メートルほどになります。	6 ごはん スタミナ炒め 竹輪のいそべ揚げ ポテトサラダ 鶏肉とさやいんげんのソテー 給食のちくわには、イトヨリダイという魚のすり身を使用しています。体にある黄色い線が、泳ぐとききらきらとした糸のように見えることから、この名前がついたといわれています。 1杯 
9 ごはん ハヤシライス オムレツ キャベツと焼き豚のソテー ささみとほうれん草のごま和え オムレツという名前の由来は、ある家の主人が素早く卵炒めを作るのを見て、王様が、オム(男)レット(早い)と、つぶやいたことから来ているという説があります。 山盛1杯 	10 ごはん 豆腐のみそ汁 赤魚の塩こうじ焼き マカロニサラダ ごぼうと牛肉のきんぴら 黄桃缶 塩こうじは、「こうじ菌」という菌を利用した発酵食品です。こうじ菌は、しょうゆ、味噌、日本酒など、いろいろな食品を作る時に使われています。	11 ごはん ポトフ チキンカツ チャプチェ ブロッコリーのおかか和え ブロッコリーは、花のつぼみの部分を食べる野菜です。さらに成長すると、黄色のきれいな花を咲かせます。 1杯 	12 ごはん 豚肉のデミグラスソース煮 コーンしゅうまい チンゲン菜とハムのソテー 白菜と竹輪の煮物 今日のコーンしゅうまいは、魚のすり身を主に使用しており、豆腐も入っていて、あっさりとした味をしています。 1杯 	13 米粉豆乳パン(A) 黒糖パン(B、C)※ ジュリエンスープ バジルチキン じゃがいものバター風味 ブロッコリーとツナのサラダ ほうれん草のソテー バジルは香草の一種で、さわやかな香りときれいな緑色が特徴です。レモン汁や酒、塩と一緒に鶏肉と混ぜ込んで焼いています。バジルの香りを楽しんで食べてください。
16 ごはん 白菜のスープ ビーフコロッケ チリコンカン ごぼうサラダ チリコンカンとは、アメリカの南部、テキサス州の郷土料理です。ひき肉と豆、野菜、チリパウダーを煮込んだもので、ご飯にかけて、パンにはさんだりして食べます。	17 ごはん かき玉汁 鶏肉のから揚げ きのこスパゲティ 手作りじゃこふりかけ 今日の、手作りじゃこふりかけは、ちりめんじゃこと、かつお節を、甘辛く炒めました。カルシウムや、たんぱく質がたっぷりに入ったふりかけを、ご飯といっしょに食べてください。	18 コッペパン おじゃがもちのクリーム煮 白身魚フライのソースかけ もやしのカレーソテー 液体ココア 小松菜のサラダ おじゃがもちのクリーム煮に入っているおじゃがもちは、よくかんで食べましょう。液体ココアは少し飲んだ牛乳に入れてこぼれないように飲み口をとじて押さえ、横に振って混ぜて飲みましょう。 1杯 	19 ごはん マーボー豆腐 ひじき入りぎょうざ チンゲン菜とコーンの炒め物 ジャーマンポテト マーボー豆腐に使っているトウバンジャンは、そら豆から作ったみそに、とうがらしを混ぜたものです。 1杯 	20 ごはん 豚汁 さばのみりんづけ 鶏肉と根菜の煮物 かぼちゃのサラダ 白菜のゆず風味和え 冬至の日に、ゆずをお風呂に入れると風邪をひかないと言われています。今年の冬至は12月21日です。お風呂にゆずを浮かべてみませんか。 
23 ごはん 牛丼 豆腐ナゲット ささみともやしの和え物 さつまいものあま煮 牛丼は、しょうがを隠し味に入れて、たっぷりの牛肉と野菜を、甘辛く炊いています。ご飯にかけて食べましょう。 1杯 	 お玉マークを目安に盛り付けましょう マークのない日は汁物です ごはんは写真の量を目安に盛り付けましょう 1杯半 			

冬至にゆず湯とかぼちゃ



冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふろ(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。



箸・ナフキンは、毎日持ってきましょう

スプーンマークの日は、スプーンがあると食べやすいです

魚マークの日は、骨に気をつけて食べましょう

パンやふりかけ、デザート類の空袋や空容器は、牛乳パックとは別のビニール袋に入れましょう

ストローを使用した場合のゴミは、牛乳パックと同じビニール袋に入れてください

※【対象校】 A(二中・八中・十一中・十三中・十四中・十八中)
B(九中・十二中・十五中・十六中・十七中)
C(一中・三中・四中・五中・七中・庄内さくら学園)