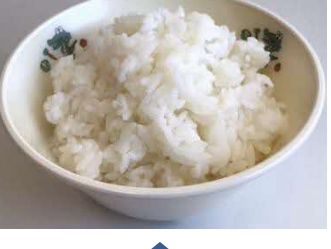


12月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
1 ごはん 厚揚げの中華煮 ほうれん草オムレツ ツナとごぼうのごまサラダ れんこんのソテー 厚揚げは、豆腐を油で揚げた食品です。植物性たんぱく質が豊富で、カルシウムや鉄分も含まれているため成長期の体づくりにぴったりの食材です。  1 杯	2 ごはん チンゲン菜のすまし汁 キャベツミンチカツ 切干大根の煮物 大豆と昆布の 手作りふりかけ 切干大根は、大根を細く切って干した保存食です。うま味がぎゅっとつまっている、食物せんいやカルシウムが豊富です。家庭でも簡単に作ることができるので、冬休みに作ってみてもいいですね。  山盛1杯	3 コッペパン 鶏肉とマカロニの クリームシチュー ビーフコロッケ もやしのカレーソテー 液体ココア ブロッコリーのサラダ 液体ココアは少し飲んだ牛乳に入れて、こぼさないように飲み口を閉じて押さえ、横に振って混ぜて飲みましょう。  山盛1杯	4 ごはん 豚どん あじのみりんしょうゆづけ 鶏肉といんげんのソテー 白菜の煮びたし みかんゼリー 魚の「あじ」は、味が良いことからその名前がついたと言われています。体の横にあるかたいウロコのような部分は「ぜいご」と呼ばれます。  1 杯	5 ごはん ミートポテト チキンカツ 春雨のマスタード風味和え ほうれん草と コーンのソテー 春雨は白く細長い様子が春に降る雨、つまり春雨に似ていることから名付けられました。今日の春雨のマスタード風味和えに使われている春雨は、さつまいもやじゃがいものデンプンから作られています。1 杯
8 ごはん 肉団子の中華スープ いかフライ 鶏肉と小松菜の オイスターソース炒め パインアップル缶 小松菜は、江戸時代に8代将軍徳川吉宗が小松川村（現在の東京都江戸川区）で、たか狩りの際に出された青菜を気に入り、地名から「小松菜」と命名したと言われています。	9 ごはん ハヤシライス 卵ロール キャベツと焼き豚のソテー もやしとささみの和え物 もやしは豆を発芽させて育てた野菜です。特に大豆や緑豆（りょくとう）を発芽させたものが多く出回っています。ビタミンCや食物せんいが含まれ、体の調子を整えるために役立ちます。  山盛1杯	10 ごはん わかめスープ 鶏肉のバーベキュー ソースかけ ポテトサラダ チンゲン菜のにんにく炒め わかめは6つの食品群では、牛乳などと同じ第2群の食品です。日本人に不足しがちなカルシウムや鉄が多く含まれています。	11 ごはん 肉じゃが 豆腐ナゲット 玉ねぎとウインナーのソテー 白菜のドレッシング和え 白菜は冬においしくなる野菜で、鍋料理によく使われます。水分が多く、ビタミンCや食物せんいが含まれていて、風邪予防にも役立ちます。  1 杯	12 米粉豆乳パン (A) 黒糖パン (B・C)※ じゃがいものミルクスープ さけフライ ひきわり大豆の ケチャップ炒め 小松菜のサラダ ひきわり大豆は、大豆の皮をむいて細かく砕いたものです。消化がよく、たんぱく質や食物せんいが豊富で、体づくりに役立ちます。 
15 ごはん きのこスープ れんこんのはさみ揚げ キャベツとささみのごま和え さつまいものあま煮 今日のきのこスープには、えのきたけ・エリンギ・しめじの3種類のきのこが入っています。えのきたけは細くてシャキシャキ、エリンギは歯ごたえがあり、しめじはうまみがたっぷりです。それぞれの特徴を感じながら食べてみてください。	16 ごはん かき玉汁 バジルチキン くきわかめの炒め物 白菜と竹輪のおかか和え キャンディーチーズ くきわかめは、わかめの茎の部分です。コリコリした歯ざわりがとておいしいです。今日は豚肉と一緒に、中華風の味付けで炒めています。	17 コッペパン 豚肉のデミグラスソース煮 星型ハンバーグの照り焼き メープルマフィン ブロッコリーとツナのサラダ 今年度50年ぶりに国が「指定野菜」に新しい野菜を加えました。それがブロッコリーです。日本では、みんなが毎日食べる野菜を安定して作って、安く買えるようにするために、特に重要な野菜を「指定野菜」としてサポートしています。  1 杯	18 ごはん 豆腐入りごま豆乳スープ 白身魚のフリッター 和風スパゲティ きんぴらごぼう きんぴらごぼうは、ごぼうを細く切って炒め、甘辛く味つけた料理です。食物せんいが豊富で、かむ力を育てるためにもぴったりの料理です。 	19 ごはん 八宝菜 野菜しゅうまい チンゲン菜と鶏肉のソテー ひじきふりかけ マッシュポテト 八宝菜は、肉や野菜などたくさんの種類の具材を炒めた中華料理です。「八宝」とは“たくさんの宝物”という意味です。  1 杯
22 《冬至(とうじ)メニュー》 ごはん 豚汁 さわらのゆず塩こうじづけ 大根のサラダ かぼちゃの煮物 今日は冬至(とうじ)です。冬至は1年で1番昼が短い日です。昔の人は夏にとれたかぼちゃを大事に保存しておき冬至の日に食べました。かぼちゃにはカロテンが多く、鼻やのどの粘膜を強くし風邪予防の働きがあります。 	23 ごはん ポトフ フライドチキン ほうれん草とツナのごまサラダ フルーツナタデココ ナタデココは、ココナツの水をナタ菌という酢酸菌(さくさんきん)で発酵させて作る食べ物です。ぷるぷるした食感が特徴で、食物せんいが豊富です。1 杯	マークのない日は 汁物です お玉マークを目安に 盛り付けましょう  1 杯半	 ごはんは 写真の量を目安に 盛り付けましょう	冬至にかぼちゃ・ゆず 冬至(とうじ)の日にかぼちゃ(なんきん)などの『ん』がつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪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

※【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)

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は、
 牛乳パックと同じビニール袋に入れてください