

きれいに手をあらおう

12月 学校給食予定献立表



吉舎学校給食共同調理場

日	こんだてめい	あか	みどり	き	ひとこと	日	こんだてめい	あか	みどり	き	ひとこと
	冬になり、手を洗う水も冷たいですが、自分の健康を守るため、石けんでていねいに手を洗いましょう。				こんな時には手を洗おう						郷土料理ってなあに？
1 木	ごはん 牛乳 とりにく だいこん にももの鶏肉と大根の煮物 マカロニサラダ ひじきふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ チキンハム ひじき かつおぶし	だいこん にんじん こんにやく さやいんげん キャベツ きゅうり コーン	こめ あぶら さとう でんぶん マカロニ ノンエッグマヨ		15 木	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き ひじきの炒り煮 みそ汁	ぎゅうにゅう さば ひじき だいず ちくわ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう だいこん にんじん はくさい しろねぎ	こめ あぶら さとう	郷土料理とは、その土地の産物を活用して風土に合った調理によってつくられた料理のことで、その土地でとれる食材を使った料理、また季節や気候などの環境によって、食材の保存やその土地に住む人の状況によって考えられた料理もあります。給食でも各地の郷土料理を紹介していますが、一番身近なものといえば「お雑煮」かもしれません。もちの形や味付け、食材も実に様々です。今年のお正月にはお雑煮に注目してみましよう。
2 金	ごはん 牛乳 ししゃものごま焼き おかかあえ 五目豆	ぎゅうにゅう からふとししゃも かつおぶし だいず とりにく こんぶ	はくさい ほうれんそう にんじん ごぼう こんにやく しいたけ さやいんげん	こめ ごま あぶら さとう		16 金	ハヤシライス わかめサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく わかめ ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり ブロッコリー	こめ むぎ あぶら さとう こめこ こま	
5 月	ごはん 牛乳 タンドリーチキン 花野菜サラダ ふわふわたまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ツナ たまご	にんにく キャベツ ブロッコリー たまねぎ カリフラワー にんじん えのきたけ チンゲンサイ	こめ さとう パンこ		19 月	ちりめん菜めし ころころおでん 土佐酢あえ	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく こんぶ さつまあげ うすらたまご かつおぶし	だいこん にんじん こんにやく はくさい きゅうり こまつな	こめ さとう	
6 火	ごはん 牛乳 いんげん豆のトマトソース煮 ツナサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ キャベツ きゅうり ブロッコリー りんご	こめ いんげんまめ じゃがいも あぶら さとう		20 火	ごはん 牛乳 さけのちゃんちゃん焼き 金時豆の甘煮 いもだんご汁	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん ごぼう しろねぎ	こめ さとう きんときまめ いもち	
7 水	ごはん 牛乳 ほきのねぎマヨ焼き きんぴらごぼう みそ汁	ぎゅうにゅう ほき ベーコン とうふ あぶらあげ みそ	しろねぎ ごぼう にんじん ピーマン こんにやく だいこん キャベツ	こめ ノンエッグマヨ ごまあぶら さとう こま		21 水	ごはん 牛乳 クリームシチュー キャベツとコーンのサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく 調理用ぎゅうにゅう チキンハム	たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン りんご	こめ じゃがいも こめこ バター あぶら さとう	
8 木	れんこんごはん くきわかめの中華サラダ トックスープ	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん くきわかめ チキンハム ぶたにく	れんこん にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ はくさい しめじ	こめ あぶら ごま ごまあぶら さとう トック		22 木	ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のゆずソース ごまあえ かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ みそ	ゆずかじゅう はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ かぼちゃ	こめ さとう でんぶん こま	
9 金	ごはん 牛乳 小さいわしフライ かおりあえ 白菜のくす煮	ぎゅうにゅう こいわしフライ とりにく あつあげ	キャベツ きゅうり だいこん にんじん はくさい みずな	こめ あぶら さとう でんぶん		23 金	カレーピラフ チーズサラダ いちごモンブラン	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく チーズ パーコン	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ ブロッコリー しめじ チンゲンサイ	こめ むぎ バター あぶら さとう さつまいも いちごモンブラン	
12 月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 はるさめサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ チキンハム	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり みかん	こめ さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ		<p>冬至って何？</p> <p>冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていった日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。</p> <p>冬至</p>					
13 火	ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ ゆかりあえ もずくスープ プリン	ぎゅうにゅう とりにく とりにく もずく	にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ	こめ こめこ あぶら じゃがいも プリン		<p>大みそかはそばで年越し</p> <p>大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼んでいます。年越しそばを食べる理由は、細長い形から寿命が細く長くありますようにと願って食べるからなど、いろいろな説があります。地域によってはそば以外のものを食べることもあります。</p> <p>みなさま、よいお年をお迎えください。</p>					
14 水	ごはん 牛乳 親子煮 のり酢あえ じゃこ佃煮	ぎゅうにゅう とりにく たまご こうやとうふ ツナ のり ちりめん かつおぶし	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ こまつな	こめ じゃがいも あぶら さとう		<p>今月使う予定の地場産物 (三次市内産)</p> <p>○こめ ○しろねぎ ○だいこん ○はくさい ○キャベツ ○ほうれんそう ○米粉 など</p>					