

令和元年度 12月 はいぜんたべかたひょう A北部

羽島市学校給食センター

◆ゴミは業者が回収します。

★数ものについて

- | | |
|-------------|---------------|
| 11日 焼きぎょうざ | 幼・小1個、中・高2個 |
| 16日 一口チーズ | 幼1個、小・中・高2個 |
| 17日 がんもの含め煮 | 幼・小1個、中・高2個 |
| 20日 竹輪のごま揚げ | 小4まで1個、小5より2個 |
| 24日 いわしのフライ | 小2まで1尾、小3より2尾 |



<p>2日(月)</p> <p>ふゆやさいのマリネ キャベツメンチカツ</p> <p>コッペパン クリームシチュー</p>	<p>3日(火)</p> <p>ひじきのにつけ あじのさんがやき</p> <p>しろごはん みそしる</p>	<p>4日(水) のりのつくだに</p> <p>だいずのいそに ごもくあつやきたまご</p> <p>むぎごはん ためきじる</p>	<p>5日(木)</p> <p>ちくぜんに ぶたにくとレバーのあんからめ</p> <p>むぎごはん はくさいのみそしる</p>	<p>6日(金)</p> <p>ドレッシング はなやさいのサラダ</p> <p>はるまき ソフトめん</p> <p>ちゅうかあんかけ</p>
<p>牛乳やシチューに含まれているカルシウムは、不足しやすい栄養素です。しっかり食べましょう。</p>	<p>ひじきには、不足しがちなカルシウムや鉄分が豊富に含まれています。意識して食べましょう。</p>	<p>ためき汁には、おなかの中をきれいにしてくれる食物せんいが多く含まれています。</p>	<p>レバーには血をつくる素となる鉄分が多く含まれています。積極的に食べましょう。</p>	<p>花野菜のサラダは、旬を迎えたブロッコリーを使っています。羽島市産を、一部使う予定です。</p>
<p>9日(月)</p> <p>りんごジャム こまつなのソテー とりにくのパンこやき</p> <p>しょくパン コーンスープ</p>	<p>10日(火)</p> <p>ゆかりあえ わかさぎのてんぷら</p> <p>しろごはん かんとくに</p>	<p>11日(水) ◆ヨーグルト ドレッシング はるさめ サラダ ★やきぎょうざ</p> <p>ちゅうかふうたきこみごはん</p>	<p>12日(木) ◆みかん きんぴら ごぼう さばのみそに</p> <p>むぎごはん かきたまじる</p>	<p>13日(金)</p> <p>フルーツ あんじん いかフリッター</p> <p>こがたパン やきそば</p>
<p>冬が旬の小松菜は、寒さに強く霜が降りた後のほうが甘みが増しおいしくなります。旬のおいしさを味わいましょう。</p>	<p>関東煮は関東風のおでんのことで、具に味がしみこむように、じっくりと煮込みました。</p>	<p>今日は特別支援学校の中学部が、栄養素の学習を活かして考えてくれた希望献立です。</p>	<p>今日は竹鼻小学校の希望献立です。旬の食材を取り入れて健康によい献立になっています。</p>	<p>冬季限定メニューの焼きそばです。豚肉や野菜を炒めた中に、蒸した麺を入れて作ります。</p>
<p>16日(月) ★ひとちチーズ ドレッシング おん サラダ チキンピーズ</p> <p>こめこパン こんさいスープ</p>	<p>17日(火)</p> <p>ほうれんそうのいためもの ★がんものふくめに</p> <p>しろごはん のっぺいじる</p>	<p>18日(水) ◆アセロラゼリー ドレッシング はくさいと コーンの サラダ ウイナー</p> <p>むぎごはん ふゆやさいカレー</p>	<p>19日(木)</p> <p>かぼちゃの にも さけのゆうあんやき</p> <p>むぎごはん みぞれじる</p>	<p>20日(金)</p> <p>まんぱの けんちゃん ★ちくわのごまあげ</p> <p>いっしょうどん しっぽうどんのしる</p>
<p>冬に旬を迎える根菜類は、体を温める働きがあります。しっかりと食べましょう。</p>	<p>のっぺい汁は、冬野菜をだし汁で煮て醤油や塩で味を調え、片栗粉でとろみをつけた汁物です。</p>	<p>今日は掘津小学校の希望献立です。冬野菜を使ったバランスのよいメニューを考えてくれました。</p>	<p>少し早いですが、冬至の献立です。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われていました。</p>	<p>食育の日の献立は、香川県です。他県の食文化について考えてみましょう。</p>

23日(月)
◆クリスマスデザート

カラフルソテー
ローストチキン

くろパン
ポトフ

クリスマス献立です。ポトフは洋風のおでんのことを言います。他国の食文化について考えてみましょう。

24日(火)

おとしのごっつお
★いわしのフライ

しろごはん
とうふのすましじる

おとしのごっつおは、岐阜県郷土料理です。味わって食べましょう。

知っていますか? 食文化

日本の古くからある行事と食べ物について紹介します。みなさんも調べてみましょう。

<p>冬至かぼちゃ</p> <p>冬至とは、1年の中で一番夜が長い日のことです。昔の人は、真夏の太陽をあげて育ったかぼちゃを大事に保存していました。そして、冬至の日にそのかぼちゃを食べると病気になると思われ、食べるようになりました。</p>	<p>年越しそば</p> <p>大みそかの夜に食べるそばのことをいいます。そばが細く長く伸びることにあやかって、長生きできることを願ったり、逆にそばが切れやすいことから、その年の災いを捨てるためなど、そばを食べる理由にはいろいろあります。</p>	<p>おせち料理</p> <p>新しい年を迎えるお祝いの料理です。おめでたい材料が使われています。めでたいの「たい」、よろこぶの「こんぶ」、腰が曲がるまで長生きできるという「えび」などです。そのほかにも、黒豆、田作り、数の子などがあります。</p>
---	--	---