


令和2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

	<p>1日(火)</p> <p>だいずのいそに ★わかさぎのいそべあげ</p>  <p>しろごはん さつまいものみそしる</p>	<p>2日(水)</p> <p>◆ヨーグルトドレッシング</p> <p>ナムル ピビンバのぐ</p>  <p>むぎごはん わかめスープ</p>	<p>3日(木)</p> <p>ひじきののもの とりにくのからあげ</p>  <p>むぎごはん けんちんじる</p>	<p>4日(金)</p> <p>フルーツあんんにん はるまき</p>  <p>こがたパン やきそば</p>
	<p>わかさぎは骨が細くて柔らかいので、頭から尾まで丸ごと食べられる魚です。</p>	<p>ピビンバは韓国の学校給食でも人気のある料理です。他国の料理を味わいましょう。</p>	<p>ひじきは、鉄分を多く含んでいます。鉄分は、血液をつくり、体の成長を促す働きがあります。</p>	<p>冬季限定メニューの焼きそばです。モチモチした焼きそばは、パンに合います。</p>
<p>7日(月)</p> <p>やさいのソテー かぼちゃグラタン</p>  <p>くろパン ミルクスープ</p>	<p>8日(火)</p> <p>にくじゃが さわらのゆうあんやき</p>  <p>しろごはん かきたまじる</p>	<p>9日(水)</p> <p>◆りんごドレッシング</p> <p>はるさめ サラダ にくだんごのあまずあんかけ</p>  <p>ちゅうかふうたきこみごはん</p>	<p>10日(木)</p> <p>あおなのごまあえ あつやきたまご</p>  <p>むぎごはん みそに</p>	<p>11日(金)</p> <p>だいこんのもの ★いわしのフライ</p>  <p>いっしょくようどん わかめうどんのしる</p>
<p>牛乳やミルクスープでカルシウムをしっかりと摂り、骨や歯を丈夫にしましょう。</p>	<p>卵は「完全栄養食品」と言われるほど栄養豊富な食べ物です。残さず食べましょう。</p>	<p>主菜に入っているレバーには、鉄分を多く含むビタミンB12が豊富に含まれています。</p>	<p>冬が旬の根菜類には、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>14日(月)</p> <p>マヨネーズタイプ いもいもサラダ</p>  <p>こめパン コンソメスープ</p>	<p>15日(火)</p> <p>きんぴらごぼう さばのみぞれに</p>  <p>しろごはん みそしる</p>	<p>16日(水)</p> <p>フルーツあえ れんこんチップス</p>  <p>むぎごはん ポークカレー</p>	<p>17日(木)</p> <p>◆とうにゅうプリン</p> <p>けいちゃんやき にじますのたつたあげ</p>  <p>むぎごはん こもどうふのすましじる</p>	<p>18日(金)</p> <p>かたぬきチーズ ★パオズ</p>  <p>いっしょくラーメン しょうゆラーメンスープ</p>
<p>いも類に多く含まれている炭水化物は、脳や体のエネルギー源になります。</p>	<p>金平ごぼうには、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>豚肉には、疲労回復に効果のあるビタミンB1が多く含まれています。</p>	<p>食育の日の献立は、岐阜県で食育の日の献立は、岐阜県です。川魚のにじますとも豆腐、鶏ちゃんを取り入れました。</p>	
<p>21日(月)</p> <p>カラフルソテー かぼちゃココロツケ</p>  <p>コッペパン ポトフ</p>	<p>22日(火)</p> <p>きりほしだいこんとソナのいために てりやきチキン</p>  <p>しろごはん ぶたじる</p>	<p>23日(水)</p> <p>◆みかん</p> <p>ふくめに ★ちくわのおこのみあげ</p>  <p>かきまわし</p>	<p>24日(木)</p> <p>はくさいのゆずふうみ ほしがたハンバーグ</p>  <p>むぎごはん みぞれじる</p>	<p>25日(金)</p> <p>◆クリスマスデザート ドレッシング</p> <p>ブロッコリーのサラダ フライドポテト</p>  <p>ソフトめん ミートソース</p>
<p>今日は冬至です。冬至には、「ん」のつく物を食べると運が呼び込めると言われています。</p>	<p>きりほしだいこんは、大根を干すことにより、生のダイコンよりミネラルやうまみが増します。</p>	<p>みかんには、風邪を予防する働きのあるビタミンCが多く含まれています。</p>	<p>冬野菜の白菜は、霜が降りる頃になると甘みがまじり美味しくなります。</p>	

◆ゴミは業者が回収します。

★数ものについて

- | | |
|---------------|---------------|
| 1日 わかさぎの磯辺揚げ | 幼・小3尾、中・高4尾 |
| 11日 いわしのフライ | 小4まで1尾、小5より2尾 |
| 18日 パオズ | 幼・小1個、中・高2個 |
| 23日 ちくわのお好み揚げ | 小4まで1個、小5から2個 |

年越しに食べるものは?



年越しそばは江戸時代ごろから食べられていました。由来については下記のように諸説あります。

- ①そばの葉が三角形なので邪気をはらうため。
- ②そばは細くて長いため長寿になるようにという願いを込めて。
- ③細工師が金粉を集めるのにそば粉を使うため、金を集める意味。また、地域によっては年越しにうどんを食べたり、年取り魚(さけやぶりなど)を食べたりする風習があります。

