



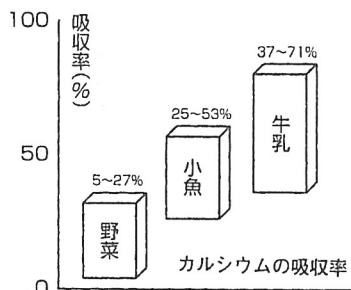
献立表



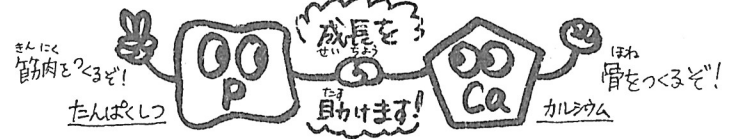
牛乳はどうして毎日給食にしているの？



牛乳1本(200ml)には小学生が1日に必要なカルシウムの約3分の1(220mg)が含まれています。しかも野菜や小魚と比べて体に吸収されやすいのです。



答え：みんなの成長には欠かせないたんぱく質やカルシウムが交力率良く含まれているからです。



だんだん寒くなってきましたが、1日1本、しっかり牛乳を飲みましょう！

- 1 水 中華風炊きこみごはん
- 2 木 ごはん・いかおこのみやき
- 3 金 ぶどうパン・チーズいりささみフライ
- 6 月 ごはん・ぶたにくのしょうがやき
- 7 火 コッパン・とうふいりオムレツ
- 8 水 ごはん・みそおでん
- 9 木 カレーうどん・おにぎり
- 10 金 コッパン・とりささみのピザやき

中華風炊きこみごはんに入っている松の実。松の木の種なんです。英語吾では Pine nut といいます。

お好み焼きのはじまりは、江戸時代後期に水でといた小麦粉をもうすく焼き、片面にみそをぬって巻いたものがはじまりだそうです。

今日6年生のは、バイキング給食です。村の名小学校の6年生がくすのきホールに集まって一緒にバイキング料理を食べます。

わたしはだれでしょう？

- わかめスープに入っています。
- 白いものと緑のものがあいますが、今回は白です。
- 独特の香りです。

豆腐は良質なタンパク質やコレステロールを下げるリール酸を含んでいる優等生食品です。

みそおでんは、初メニューです。煮上がりの最後に合わせみそを溶き入れます。

奉書揚げとはもともと魚などを和紙で包んで揚げたもの。給食ではワンタンの皮を使います。

わたしはだれでしょう？

- 鶏ささみ肉のピザ焼きに使っています。
- 透明です。
- ぶどうから作るお酒です。

12月3日(金) 六年生交流 くすのきホール

バイキング給食

六年生のみなさん、小学校生活もあと少しです。他の学校の仲間と交流しながら、バイキング給食を楽しく食べて下さいね！



献立表



今年(ことし)は
12/21(火)

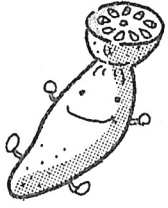
冬至の食べもの



また、かぜをひかないように、冬至にゆずを入れたお風呂に入る習慣もありますね。

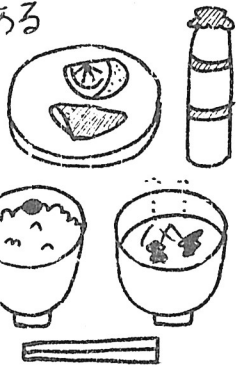


冬至は1年中でいちばん太陽が出ている時間が短い日です。冬至から先はまた昼間が長くなっていきます。世界の各地では冬至を太陽の誕生日と考えるところが多く、これがお正月やクリスマスにつながっています。日本では冬至にかぼちゃを食べる習慣が残っています。一部の地方では、レンコン、みかんなど「ん」のつく食べ物を7種類食べると幸福になるともいわれているそうです。



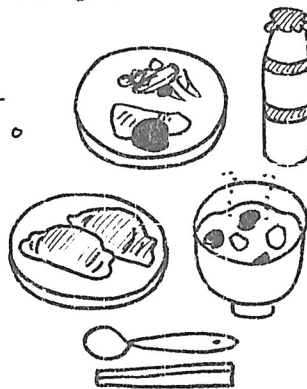
13 ごはん・さばのたつたあげ
月 わかめのずましる・うめ・スイー・きゅう
粥・アー・トウ

たつた揚げの「竜田」は奈良県生馬郡にある紅葉の名所。しょうゆなどで赤く仕上げた料理にその名前がついています。



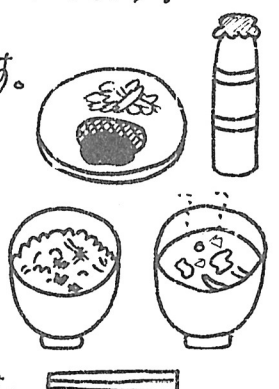
14 バターロール・ポークソテーのトマトソースがけ
火 いんげんソテー・ほうれんそうのクリームに

豚肉はビタミンB1が牛肉の10倍含まれています。B1は疲れをとりに、イライラを防ぐ効果ががあります。



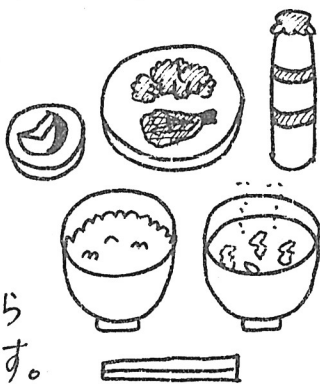
15 わかめごはん・わふうハンバーグ
水 こまつなとえのきのあえもの・さつまいもの・ぎゅうにゅう
みそしる

わたしはだれでしょう?
① みそ汁に入っています。
② 緑色です。
③ 今は野菜ですか? 成長すると豆になります。
④ 豆の名前は「隠元」です。



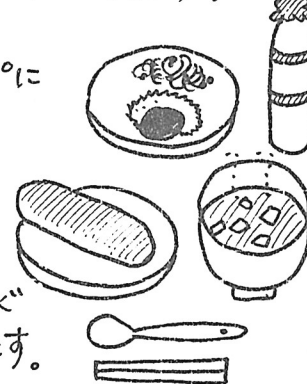
16 ごはん・いわしのかばやき
木 ブロッコリーの・むらもじる・リンゴ・きゅう
あえもの

蒲焼き(かばやき)の名はウナギを串にさして焼いた開きかば、蒲の穂に以ているところから始まったそうです。



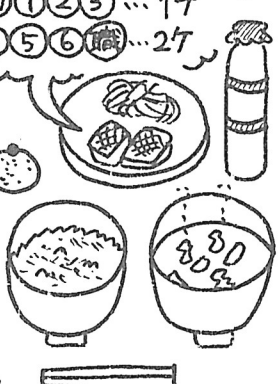
17 コップパン・ポテトコロッケ
金 キャベツとコーンの・ミネストラ・きゅう
バターソテー・スープ

わたしはだれでしょう?
① ミネストラスープに入っています。
② きみどり色の大きな野菜です。
③ 胃かいはようを防ぐビタミンUを含みます。



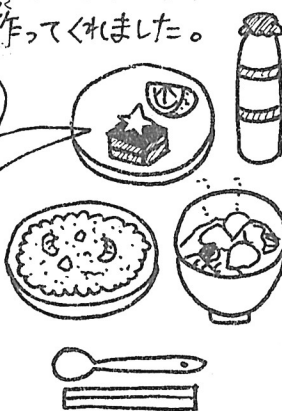
20 ゆかりごはん・いかのつけやき
月 はくさいの・ふたじる・みん
おひたし・ぎゅう
にゅう

豚汁は「いかのつけやきは」
①②③...1ヶ
④⑤⑥...2ヶ
具たくさんで寒い日はあったまいますね。ふたじるの他にとんじるとも言いますね。



21 エビピラフ・ポトフ
火 オレンジ・クリスマスケーキ・ぎゅう
にゅう

今年のクリスマスケーキも、小吹台のトマトハウスさんが作ってくれました。
チョコレートケーキの上に星のかたちのクッキー☆



22 ビーンズカレー・にんじんゼリー
水 カリフラワーとハムのサラダ・ぎゅう
にゅう

カリフラワーのビタミンCは野菜の中でも特に多いです。ビタミンCはかぜの予防に効果的です!



今年の給食はこれでおしまいです。
3学期は1/12(水)から始まります。(幼稚園は1/13(木)から)みんなそろって元気に新学期をむかえられますように...
よいおとしを!

