

献立表

寒気を元気に乗り切ろう!

12月になり、だんだんと寒くなってきましたね。
食べものでも 体はポカポカ温まりますよ～!

1 朝ごはんはしっかり!

おふとんから出るのは
つらいけど、朝ごはんを
食べるとおなかが動いて
自然と体温が上がります。
ホットミルクやスープもいいね!



2 旬のものを食べよう!

冬にとれる作物は体を温
めるはたらきがあり
ます。逆に夏の野菜
は体を冷やすは
たらきがありますよ。



3 からだを温める食べもの

お鍋やシチューなどは食べると
体ポカポカですね。
またしょうがやねぎ
は体を温めて
くれる食べものです。



<p>1 ごはん・はっほうさい 月 いかの・ピリカラ・みかん・ぎょう せんら・きゅうり・みかん・きゅう にゅう</p> <p>ピリカラきゅうりは 人気のメニューです。 ほんの少し 豆バンジャンで 辛味をつけています。</p>	<p>2 うずまきパン・チキンピカタ 火 ポタト・ジュリエヌ・ナタデココ サラダ・スープ・フルーツ・きゅう にゅう</p> <p>じゃがいもは ビタミン Cが 多いので しっかり食べましょう。</p>	<p>3 ごはん・みそおでん 水 れんこんのしらあえ・りんごかん・ぎょう にゅう</p> <p>白あえは豆腐を すりつぶして 臭とあえる事 をいいます。 かくし味に マヨネーズが入っています。</p>
<p>4 ごはん・かんづき・エビのマヨネーズいため 木 チンゲンサイの・わかめスープ・ぎょう いためもの・にゅう</p> <p>マヨネーズは卵、酢、油で 作られています。 卵が酢と油 のつなぎ役と なり、白っぽい 色になります。</p>	<p>5 アップルパン・エビカツ 金 ほうれん草と・もやし・キャロット・ぎょう ハムのソテー・スープ・カップケーキ・にゅう</p> <p>ほうれん草は鉄分を 多く含む野菜です。 生で食べると えぐみがある ので、ゆでて から食べましょう。</p>	<p>8 わかめごはん・いわしのつけかけ 月 はくさいの・だいこんの・みかん・ぎょう おひたし・みそ汁・みかん・にゅう</p> <p>わかめは日本の海岸で よくとれる海藻です。 食物せんいが 豊富で、ぬる ぬるしているのも そのひとつです。</p>
<p>9 コッパン・ほうれん草のクリーム 火 シーフード・ミニトマト・さつまいも・ぎょう マリネ・ミニトマト・ステーキ・にゅう</p> <p>さつまいもステーキは 初登場です。 黄色のいも と紫色のいも が入っています よ!</p>	<p>10 ごはん・マーボーきのこ 水 こまつなと・はるさめのいためもの・りんご・ぎょう にゅう</p> <p>春雨は緑豆という豆の でんぷんから 作られています。 さつまいもや じゃがいもの でんぷんでも作れます。</p>	<p>..... 12月5日(金) 六年生交流 くすきホール 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!</p>



献立表

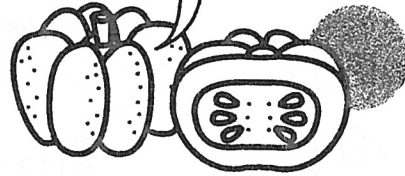


12月21日は



冬至は、1年で最も昼の長さが短くなる日です。この日はかぼちゃを食べて、ゆず湯に入るという風習が古くからあります。

かぼちゃを食べて、からだを強くして
病気などの厄よけに



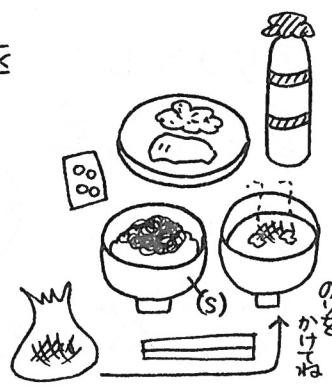
ゆずのお風呂に入り、体を温めて風邪をひかないように、かぼちゃは黄色が厄よけの色といわれています。実際にかぼちゃはカロチン(ビタミンA)が豊富で、のどや鼻の粘膜を守る効果がある食べものです。風邪予防に実践してみてもいいですね。

2学期の給食は12/19(金)までです。
3学期の給食は1/9(金)からです。
お知らせ



11 木 11月 11日
とりそばろごはん
ゆかり、さといも、ひよこ、ぎゅうづけ、えのきのおつゆ、まめ、にゅう

里芋のぬめりは胃や腸を守ると、はたらきがあります。



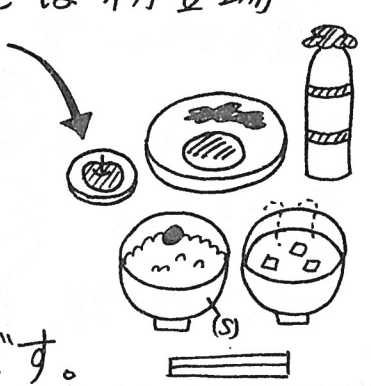
12 金 12月 12日
こくとうパン・チリコーンカーン
ブロッコリーと、フルーツ、ぎゅう、ハムのサラダ、ヨーグルト、ぎゅうにゅう

黒糖は白い砂糖より、ミネラルが豊富です。味もおいしいですね。



15 月 15日
ごはん・うめ・にらバーグ
ほうれんそうの、ゆばの、ひめ、ごまあえ、すまじる、りんご

姫りんごは初登場です。ふつうのりんごの1/6位の大きさです。



16 火 16日
カイザーロール・ポークジンジャー
ごぼうの、コーン、オレンジ、カレーいため、ポタージュ、ミニゼリー

初メニューのポークジンジャーです。しょうが(ジンジャー)のきいたソースです。



17 水 17日
きのこうどん・おしり・やきししゃも
かぼちゃのにつけ、みかん

今日はうどんが冷めにくいように、おつゆとめんは同じ食缶に入っています。



18 木 18日
エビピラフ・いちご
かぶとソーセージの、スープ、クリスマスケーキ

クリスマス献立
今年のケーキは、オムレットケーキです。



19 金 19日
やさしいカレーライス・とんカツ
ひじきとだいずのサラダ、おしり

カレーにとんカツをのせてカツカレーにしてね!
今日で2学期の給食はおわりです。しっかり食べてね!



チリコーンカーン

ごはんにもパンにも合うおかずです。豆や野菜がたっぷり食べられます!

材料(4人分)	
水煮大豆	100g
豚ミンチ肉	100g
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
水煮トマト缶	1/2缶
にんにく	1片
バター	大さじ1
赤ワイン	大さじ1
チリパウダー	小さじ1/3
ナツメグ	小さじ1/4
塩コショウ	適量
固形ブイヨン	2個

作り方

- ① 玉ねぎ、にんじん、水煮トマトは大豆ぐらいの大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かし、にんにく、豚ミンチ肉を炒める。ぼろぼろになれば、玉ねぎ、にんじんを炒め、水煮トマトを加える。
- ③ 赤ワイン、チリパウダー、ナツメグを加えて混ぜ合わせ、固形ブイヨンと水 300~400ml を加えて煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなれば、塩コショウで味をととのえ、水溶き片栗粉で好みのかたさにとろみをつける。