

12月給食だより



令和5年12月 1 日 まんのう町立琴南小学校

今月の地場産物は、**米、里芋、ひまわりオイル** を使用する予定です。

日	献立名				材料名					献立について	
					血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの		一口メモ	
曜日	主食	牛乳	エネルギー	おかず	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海草	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類	
1 金	わかめごはん	○	654	厚揚げのみそそぼろ煮 切り干し大根ハリハリ漬け みかん	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ 昆布	にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 切り干し大根 きゅうり みかん	米 麦 砂糖 でんぷん	油	みかんにはビタミンCが多く含まれていて、体の抵抗力を高め、かぜなどの病気にかかりにくくしたり、疲れをとってくれたりします。
4 月	米粉パン	○	667	鶏肉のからしバター焼き ポトフ ひまわりオイル 入りキャベツとコーンのサラダ	鶏肉 ソーセージ	牛乳	チンゲンサイ にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン セロリ 玉ねぎ	米粉パン パン粉 砂糖 じゃが芋	バター ごま ひまわりオイル	手はきれいに見えても、目に見えないばい菌がたくさんついています。パンの日は、手でちぎって食べるので、とくにきれいに手を洗って清潔にしておくことが大切です。
5 火	カレーピラフホワイトソースかけ	○	701	元気サラダ ココア豆	えび 鶏肉 ベーコン ハム かつお節 大豆	牛乳 脱脂粉乳 昆布	パセリ にんじん ミニトマト	玉ねぎ しめじ キャベツ コーン きゅうり	米 麦 小麦粉 砂糖 でんぷん	バター 油	学期に1度のお楽しみ、カレーピラフホワイトソースかけです！おかわりしたいからといって、早食いはよくありません。味わって、しっかりよくかんでくださいね！
6 水	しっぽうどん	○	562	ちくわのいそべ揚げ 野菜のポン酢和え	鶏肉 油揚げ ちくわ かつお節	牛乳 青のり	金時にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ にんじん	大根 ごぼう キャベツ	うどん 里芋 てんぷら粉	油	ちくわのいそべ揚げに使っている青のりは、「あおさ」という海そうを乾かして細かくしたものです。ふわっと海の香りがして、食欲がわいてきますね。
7 木	手打ちそば										今日はそば打ち試食会です。 冬は、ほうれん草・白菜など葉っぱの野菜もおいしくなる季節です。
8 金	麦ごはん	○	624	大根と豚肉のうま煮 きびなごのカリカリフライ キャベツの甘酢和え	豚肉	牛乳 きびなご	にんじん	しょうが 大根 根深ねぎ キャベツ もやし	米 麦 砂糖	油 ごま	1年中スーパーで見かける大根ですが、大根がおいしいのは寒くなってくる今の季節です。旬の大根を味わってください。
11 月	コッペパン	○	679	里芋のシチュー ごぼうサラダ アーモンドいりに	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 小煮干し	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ しめじ ごぼう コーン 枝豆	パン 里芋 小麦粉	油 バター 焙煎ごまドレッシング アーモンド	まんのう町産の里芋が入ったシチューです。寒い季節に温かい料理は、体がポカポカになりますね。
12 火	麦ごはん	○	668	揚げさばのみぞれ煮 百花のごま酢和え なめこ汁	さば 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	百花 にんじん 葉ねぎ	大根 もやし なめこ 玉ねぎ	米 麦 小麦粉 砂糖	油 ごま	「みぞれ煮」は、大根おろしを雪がみぞれになったように見立てて作られた料理です。
13 水	きなこ揚げパン	○	635	ひまわりオイル 入りひじきのサラダ ミネストローネ	きな粉 ハム ベーコン	牛乳 ひじき チーズ	にんじん トマト パセリ	きゅうり 玉ねぎ セロリ	パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	油 ひまわりオイル	パンの原料である小麦は、米、とうもろこしとならんで世界三大穀物の一つです。世界中で、パンや麺などの小麦製品を主食として食べています。今日は人気のきなこ揚げパン。
14 木	麦ごはん	○	592	鮭の塩焼き 食べて菜のおひたし 豚汁 みかん	鮭 かつお節 豚肉 みそ	牛乳	食べて菜 にんじん 葉ねぎ	もやし 大根 ごぼう みかん	米 麦 さつま芋 こんにゃく		「食べて菜」という名前は、香川県の方言で「みんなに食べてほしい」という意味の言葉で、香川県の小学生が名づけた名前です。
15 金	親子どん	○	673	かぼちゃのかのこ揚げ かぶのレモン酢和え	鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳	にんじん 葉ねぎ かぼちゃ	玉ねぎ 干しいたけ かぶ キャベツ レモン	米 麦 でんぷん 砂糖	油	かぶの皮は、分厚くむきます。筋がたくさん入っているからです。反対に、大根は薄く皮をむきます。
18 月	コッペパン	○	681	マカロニグラタン コールスローサラダ コンソメスープ	えび 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン マカロニ 小麦粉 じゃが芋	油 バター コールスロードレッシング	マカロニは、パスタのなかまです。グラタンやスープ、サラダなど、料理に合わせて様々な形のマカロニを使います。今日のグラタンには、ツイストという、ねじったような形のマカロニが入っています。
19 火	チキンライス	○	775	鶏肉のから揚げ フレンチサラダ 英字マカロニのスープ クリスマスケーキ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	玉ねぎ グリンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 でんぷん 砂糖 マカロニ ケーキ	バター 油	少し早いクリスマス献立です！今年のクリスマスケーキはいちご味のミニケーキです。お楽しみに♪
20 水	麦ごはん	○	630	さわらのゆうあん焼き かぼちゃのそぼろ煮 百花のごまドレッシング和え	さわら 鶏肉 ハム	牛乳	かぼちゃ さやいんげん 百花 にんじん	ゆず しょうが もやし コーン	米 麦 でんぷん 砂糖	ごま 油	12/22は冬至で、一年中で一番夜が長い日です。少し早いけれど、冬至メニューです。
21 木	冬野菜の カレーライス	○	637	野菜とコーンのサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	にんにく 玉ねぎ 大根 かぶ グリンピース キャベツ コーン	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 ごま	冬に旬を迎える冬野菜は、寒さで凍ることがないように、糖を蓄えるので、甘みが強くなります。冬野菜が甘くておいしいと感じるのはこのためです。
22 金	麦ごはん	○	612	揚げ魚のチリソースかけ パンサンサー レタスのスープ	メルルーサ ハム ベーコン	牛乳	にんじん	根深ねぎ にんにく しょうが きゅうり 玉ねぎ レタス	米 麦 でんぷん 小麦粉 はるさめ 砂糖	油 ごま油	明日からいよいよ冬休みですね。早寝早起き朝ごはんを心がけて、よいお正月を迎えてください。

◎冬至の七種（冬至に食べるとよい食べ物）・・・運気が上がるとされています。



なんきん
(かぼちゃ)



れんこん



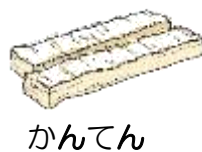
にんじん



ぎんなん



きんかん



かんでん



う(ん)どん

◎ゆず湯
邪気を払ったり、
風邪を予防したりする
といわれています。



エネルギーは小4の量を表記しています。天候等により、献立等が変更になる場合があります。