

日/曜日	主食	献立名	赤の仲間		黄色の仲間	緑の仲間	エネルギー	蛋白質
			からだをつくる		エネルギーのもとになる	体の調子を整える	kcal	g
1/金	ごはん	ウインナーオムレツ ひじきのわふうサラダ	牛乳	鶏卵・ウインナー・牛乳	植物油・ごま・砂糖 マヨネーズ・精白米	じゃがいも・玉葱・人参 パセリ・ひじき・きゅうり	339	12.3
4/月		スパゲティ・カレーソース コーンのサラダ	牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉 粉チーズ・牛乳 ゆで大豆	スパゲティ麺・植物油 バター・薄力粉	玉葱・人参・ピーマン・パセリ マッシュルーム缶・トマトピューレ コーン・キャベツ・きゅうり	398	16.5
5/火	ごはん	とりにくのかりんとうがらめ はくさいのサラダ	牛乳	鶏肉	片栗粉・揚げ油・砂糖 ピーナツ・植物油・精白 米	生姜・レーズン・りんご パセリ・みかん缶・白菜	371	15.1
6/水	おべんとうのひ							
7/木	ごはん	さかなのクリームコーンやき かぶとハムのサラダ	牛乳	白身魚・ハム・チーズ	薄力粉・植物油・砂糖 精白米	コーンクリーム缶・小松菜 かぶ	303	15.5
8/金		てりやきハンバーガー ポテトサラダ・チーズ みかん	飲む ヨーグルト	ハンバーグ・チーズ ハム	パン・じゃがいも 砂糖・マヨネーズ	きゅうり・人参・玉葱 コーン・みかん リーフレタス	423	16.2
11/月	ごはん	ひきにくのおとしあげ あぶらあげときゅうりのごまずあえ	牛乳	豚ひき肉・鶏卵・麦みそ うす揚げ・かつおだし	片栗粉・揚げ油・ごま 砂糖・精白米	えのきたけ・ピーマン ごぼう・生姜・きゅうり 人参	406	16.8
12/火	ごはん	さかなのてりやき ★さつまいものサラダ	牛乳	白身魚・チーズ	精白米・植物油 マヨネーズ・さつまいも	生姜・きゅうり・レーズン	338	14.1
13/水	ごはん	からあげ こまつなときのごまあえ	牛乳	鶏肉・かつおだし	片栗粉・揚げ油・砂糖 ごま・薄力粉・精白米	生姜・しめじ・小松菜 生しいたけ・人参・もやし	381	16.5
14/木	ごはん	はるまき ささみのちゅうかあえ	牛乳	はるまき・鶏ささみ	精白米・揚げ油・砂糖 ごま油	人参・きゅうり・もやし	330	12.5
15/金		けんちんうどん こまつなサラダ	牛乳	うす揚げ・シーチキン 脱脂粉乳・煮干しだし 米みそ・麦みそ	干しうどん麺・豚肉 さといも・マヨネーズ	天根・人参・ごぼう 青ねぎ・小松菜 キャベツ・コーン	320	12.3
18/月	ごはん	さかなのあげに・レタス マセドアンサラダ	牛乳	白身魚・ハム・チーズ	精白米・片栗粉・砂糖 マカロニ・揚げ油 マヨネーズ	生姜・コーン・きゅうり 人参・レタス	410	15.4
19/火	*シーチキン ごはん	ぶたじる いにしえくるりん	牛乳	シーチキン・豚肉・厚揚げ 煮干しだし・米みそ 麦みそ・調整豆乳	精白米・砂糖・さといも 薄力粉・白玉粉・あんこ	人参・大根・ごぼう 板こんにゃく・青ねぎ	411	17.5
20/水	ごはん	ローストチキン じゃこまつな	牛乳	鶏肉・白す干し ちくわ	ごま・植物油・精白米	小松菜・人参	345	17.1
21/木	ごはん	かぼちゃグラタン・ブロッコリー はくさいのゆずふうみ	牛乳	鶏肉・バター・牛乳 粉チーズ	植物油・薄力粉・砂糖 パン粉・精白米	かぼちゃ・玉葱・白菜 ゆず・マッシュルーム パセリ・ブロッコリー	346	11.5
22/金	ごぜんちゅうほいく(しゅうえんしき)							

※材料入荷等の都合により、献立内容を一部変更することがあります。



今年は12月22日が『冬至(とうじ)』の日です。



冬至



冬至は1年の中で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。

冬至にはかぼちゃや小豆がゆを食べてゆず湯に入る習わしがあります。
かぼちゃはβカロチンやビタミンCが豊富で「冬至にかぼちゃを食べると
風邪をひかない」といわれるほど栄養満点です。
また、ゆず湯に入ると血行が良くなり身体が温まるため、風邪を防ぎ、
皮膚を強くする効果があるといわれています。

園の給食も21日はかぼちゃやゆずを使ったメニューを取り入れました。
寒さに負けないよう、たくさん食べてほしいと思います。

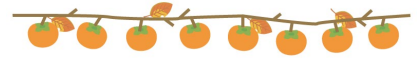
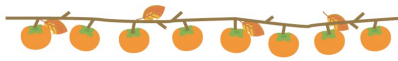
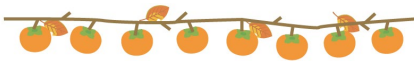




給食試食会のご参加、
ありがとうございます。
ございました。



11月2日の給食試食会には多数のご参加、ありがとうございます。
献立は『牛乳、ごはん、豆腐の揚げ団子、柿とかぶのサラダ』(写真)でした。「美味しかったですよ。」と声をかけていただけて、うれしく思いました。
時々こちらのお便りで人気のメニューなどのレシピを紹介していますが、他に気になるメニューなどありましたら声をかけてくださいね。



11月は元岡で育った地場産の小松菜を生産者さんから仕入れ、実物にも触れながらいただきました。茎の部分をつまんでみたり、匂いを嗅いでみたりと興味をもつ子もいて、苦手だけど食べてみようとする姿も見られました。
また、栽培活動で収穫したほうれん草はその日のうちにソテーに、ミニ人参はボイルしていただきました。いつもの野菜がより身近に感じられたのではと思います。



白菜のゆず風味

《材料:約4人分》

- | | | |
|-----------|--------|-------|
| ・ 白菜 | 100g | |
| ・ 塩(ふり塩) | 少々 | |
| ・ 砂糖 | 小さじ2/3 | } (☆) |
| ・ うす口しょうゆ | 小さじ2/3 | |
| ・ ゆず(果汁) | 小さじ1/2 | |

《作り方》

- ① 白菜は、葉3cm、茎2cmの短冊切りにして茹でて冷まし、塩をする。
- ② 白菜の水気を切って、調味料(☆)で和える。

小学校のおいしい給食を習って昨年に引き続き、今年も冬至の時期に取り入れました。好評だったのでご家庭でも作ってみませんか♪

