

令和4年度 がつ こんだて
12月の献立

<今月の地元食材(予定)>
 ★ごはん ★みそ ★とうふ ★油揚げ ★厚揚げ ★しいたけ ★こまつな
 ★水菜 ★ほうれん草 ★はくさい ★ねぎ ★キャベツ ★だいこん ★さつまいも

安来市給食センター
 ハッピークック

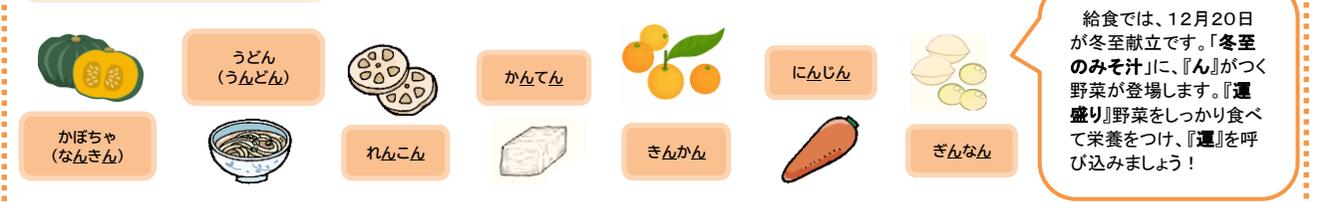
日	こんだて めい 献立名	からだ しよくひん (体をつくる食品)		からだ ちやし ととの しよくひん (体の調子を整える食品)		エネルギーになる食品	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
1 (木)	麦ごはん 牛乳 さわらの照り焼き めかぶあえ おでん	さわら 鶏肉 たまご 卵 めかぶ 魚肉 かつお節	牛乳	にんじん いんげん みずな 水菜	キャベツ だいこん とうもろこし こんにやく たまねぎ	麦ごはん さといも さとう かたくり粉	あぶら
2 (金)	みそラーメン 牛乳 いかのフリッター キャベツとツナのサラダ	ぶたにく 豚肉 ツナ みそ いか	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが にんにく めんま もやし しいたけ キャベツ きゅうり	ちゅうかめん 中華麺 こむぎこ 小麦粉 パン粉 さとう	あぶら
5 (月)	麦ごはん 牛乳 きびなごの風味揚げ れんこんサラダ 冬野菜のみそ汁	きびなご あぶらあ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	れんこん キャベツ きゅうり かぶ はくさい たまねぎ	麦ごはん こむぎこ 小麦粉	あぶら マヨネーズ
6 (火)	焼肉丼 [麦ごはん 焼肉丼の具 牛乳 小松菜のナムル いももちスープ	ぶたにく 豚肉 みそ	牛乳	ピーマン こまつな にんじん にら	たまねぎ にんにく もやし きくらげ	麦ごはん さとう じゃがいも こむぎこ 小麦粉 かたくり粉	あぶら
7 (水)	麦ごはん 牛乳 たらのおろしあえ 昆布サラダ さつまい	たら 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん みずな 水菜 ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう しいたけ こんにやく だいこん	麦ごはん かたくり粉 さとう	あぶら
8 (木)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のつけ焼き 三色あえ えのきのすまし汁 プリントルト	とりにく 鶏肉 あぶらあ 厚揚げ さんしやく 豆乳	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ もやし えのきたけ	麦ごはん さとう こむぎこ 米粉	あぶら ごま
9 (金)	黒糖パン 牛乳 白身魚の香草フライ 冬キャベツのサラダ ABCスープ	ほき とりにく 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ	パン くろさとう 黒砂糖 マカロニ こむぎこ 小麦粉 パン粉 さとう ひよこ豆	あぶら
12 (月)	麦ごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め 切り干し大根のあえ物 のっぺい汁	とりにく 鶏肉 豚肉 ツナ あぶらあ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ しょうが だいこん キャベツ こんにやく しいたけ れんこん	麦ごはん さとう かたくり粉	あぶら
13 (火)	麦ごはん 牛乳 さばの塩糍焼き ごぼうサラダ さつまいものみそ汁 りんご	さば とりにく 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう とうもろこし きゅうり たまねぎ えのきたけ りんご	麦ごはん さつまいも	マヨネーズ
14 (水)	麻婆丼 牛乳 [麦ごはん 麻婆豆腐 揚げ餃子(幼1個、小中2個) チンゲン菜の中華サラダ	ぶたにく 豚肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜 ねぎ にら	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく もやし しいたけ	麦ごはん さとう こむぎこ 小麦粉 かたくり粉	あぶら ごま
15 (木)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 白菜の磯香あえ 大根のみそ汁	とりにく 鶏肉 あぶらあ 厚揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	はくさい もやし しょうが にんにく だいこん たまねぎ	麦ごはん こむぎこ 小麦粉 かたくり粉	あぶら

日	こんだて めい 献立名	からだ しよくひん (体をつくる食品)		からだ ちやし ととの しよくひん (体の調子を整える食品)		エネルギーになる食品	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
16 (金)	パン いちごジャム 牛乳 いわしのトマト煮 カリフラワーのサラダ 白かぶのクリームスープ	いわし 豚肉	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ カリフラワー かぶ きゅうり ぶなしめじ いちご	パン さとう	あぶら
19 (月)	麦ごはん 牛乳 赤魚の西京焼き 牛肉と根菜の炒め物 つくねのみそ汁	あかうお 赤魚 ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん いんげん ねぎ	ごぼう たまねぎ こんにやく えのきたけ たけのこ	麦ごはん さとう かたくり粉	あぶら ごま
20 (火)	<冬至献立> 麦ごはん 牛乳 豚肉のゆず香り揚げ じゃこあえ 冬至のみそ汁	ぶたにく 豚肉 あぶらあ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん キャベツ たまねぎ	ちりめんじゃこ わかめ	麦ごはん さとう かたくり粉	あぶら
21 (水)	<お楽しみ献立> チキンライス 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースがけ 水菜のサラダ じゃがいもとベーコンのスープ お楽しみデザート	とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉 ツナ たまご 卵	牛乳	トマト パセリ にんじん みずな 水菜 きんぴら	りんご キャベツ たまねぎ とうもろこし	ごはん さとう こむぎこ 小麦粉 じゃがいも	あぶら
22 (木)	麦ごはん 牛乳 あじの香味フライ 納豆あえ 糸かまぼこのすまし汁	あじ かつお節 納豆 かまぼこ みそ	牛乳	にんじん トマト ほうれん草 ねぎ パセリ	もやし しいたけ たまねぎ だいこん うめ	麦ごはん こむぎこ 小麦粉 パン粉 さとう	あぶら ごま



12月22日は『冬至』です
 冬至は、1年のうちで昼間の時間が最も短い日です。昔の人々は、この日に小豆がゆや、かぼちゃを食べて、しっかり栄養をとったり、ゆず湯に入り、体を温めたりして、無病息災や長生きを願ったと言われています。家庭でも冬至に、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ってみてはいかがでしょうか？

冬至に『運盛り』！
 『冬至の七種(ななくさ)』
 冬至の日に食べる料理では「かぼちゃ」が有名ですが、もう一つ『冬至の七種(ななくさ)』を食べると運氣が上がると言われています。冬至の七種とは、言葉の中に2つ『ん』がある7つの食べ物です。食べると『運』を呼ぶと言われ、縁起が良いとされてきました。栄養面から見ても、体を動かすものになったり、体の調子を整えたりする働きがあるため、しっかり栄養をつけて寒い冬を乗り切ることができます。



給食では、12月20日が冬至献立です。「冬至のみそ汁」に、『ん』がつく野菜が登場します。『運盛り』野菜をしっかり食べて栄養をつけ、『運』を呼び込みましょう！

作ってみませんか？給食レシピ
 豚肉のゆず香り揚げ(20日献立より)
 ☆材料(4人分)
 ・豚もも肉 ……200g
 ・かたくり粉 ……適量
 ・揚げ油 ……適量
 ☆作り方
 ① 豚肉は一口大に切り、かたくり粉をまぶして、油で揚げる。
 ② ゆずの果汁を絞っておく。(皮も千切りにして使うと、ゆずの香りをより一層楽しむことができます。)
 ③ タレの調味料を鍋に入れて煮立たせる。
 ④ ①の揚げた豚肉に③のタレをからませて完成。
 【タレ】
 ・砂糖 ……大さじ1
 ・しょうゆ ……小さじ2
 ・ゆず(果汁)……10g
 ・水 ……大さじ2

いよいよ冬休みが始まります。1年の節目を迎えるこの休みには、大晦日や正月などがあり、行事食を食べる機会が多くあります。ぜひ、日本に古くから伝わる食文化に触れてみてはいかがでしょうか？また、楽しい行事がたくさんあり、生活が不規則になりがちです。早寝・早起き・朝ごはんをこころがけ、規則正しい生活をして楽しい冬休みを過ごしてください。

規則正しい生活を
 ころがけよう

