

12月 きゅうしょくこんだてひょう



2023

山田小学校

ひょう	しゅしょく	きゅう	おかず	おもなざりょう			えいりょう			ひとくちメモ
				きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	しぼう (g)	
1	さん	ぴりんめし	いかの天ぷら ほうれん草のごま酢あえ かきたま汁	こめむぎ あぶら さとう ごま でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いか どうふ たまご わかめ	からだのちようしをとのえる にんじん ごぼう きりほしだいこん ほししいたけ ほうれんそう たまねぎ だいこんばくはい だいこん えのき ねぎ	608	24.8	23.6	「ぴりんめし」は宇城市三町町の戸馳島に伝わるまぜご飯です。法事の際に出される精進料理で、豆腐を油で炒めるとき音が「ぴりん、ぴりん」と聞こえることからこの名前がついたといわれています。
4	げつ	麦ごはん	いわしのかろう煮 白菜と柿のサラダ 豆乳豚汁	こめむぎ さとう あぶら さといも	ぎゅうにゅう いわし かまぼこ ぶたにく どうふ あぶらあげ どうにゅう みそ	はくさい かき ごぼう ねぎ ほうれんそう だいこん にんじん しいたけ	616	24.5	21.3	白菜は、乾いた新聞紙に包み、切り口を下にして立てて冷暗所で保存します。カットせず、外側の葉からはがして使う方が長持ちします。
5	か	食パン	冬野菜のポトフ ミモザサラダ 手作りゆずマーマレード	パン さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう チーズ ウインナー とりにく たまご	にんじん たまねぎ ごぼう れんこん かぶ しめじ レタス キャベツ ゆず	598	24.4	25.6	山江でたくさんとれるゆずで、マーマレードを手作ります。今年は時期を遅らせて、より熟したゆずで作ってみます。
6	すい	南関揚げ井 (麦ごはん)	れんこんとさつま芋の揚げからめ キャベツのごま昆布和え	こめむぎ でんぷん さとう こめこ あぶら さつまいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく なんかんあげ たまご ちくわ こんぶ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ れんこん キャベツ きゅうり ゆず	671	23.0	23.9	「南関揚げ」は、玉名郡南関町に伝わる伝統食品。水分をほとんど抜いてあるので、約3ヶ月の長期保存ができます。30cmくらい大きいものもあり、巻き寿司ののりの代わりに巻いたりします。
7	もく	麦ごはん	麻婆大根 いりこの青のりあえ ひじきサラダ	こめむぎ くろざとう ごまあぶら でんぷん さとう パター	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく あつあげ ひじき いりこ だいず ツナ あおのり	だいこん たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが にんにく にら きゅうり はくさい ゆず	619	26.3	21.0	大根を、麻婆豆腐の味で料理します。大根が苦手な人も、おいしく食べられるように工夫された一品です。
8	さん	麦ごはん	さばのごまじょうゆかけ 五色和え 里芋のみそ汁	こめむぎ こめこ でんぷん あぶら さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう さば どうふ たまご あぶらあげ みそ わかめ	はくさい ほうれんそう にんじん きくらげ しょうが しめじ ねぎ	638	25.2	25.4	緑、白、オレンジ色、黄色、黒の5色の食べ物が入った和え物は、見た目も鮮やかなおいしんです。どの食べ物もどこの色か、探してみてください。
11	げつ	麦ごはん	千草焼き ブロッコリーのナムル 大根のべっこう煮	こめむぎ あぶら さとう ごまあぶら こんにやく くるざとう	ぎゅうにゅう ちりめん たまご ぶたにく あつあげ ひじき	にんじん ほししいたけ だいこん にんにく ほうれんそう ブロッコリー もやし	601	25.5	21.8	冬野菜の代表格「大根」をべっこう煮にします。きょうゆの色がしみて、つやつやした茶色が「べっこう」の色に似ています。
12	か	米粉パン	ポークビーンズ スパゲッティサラダ りんご	パン じゃがいも あぶら さとう スパゲッティ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク だいず かまぼこ たまご	にんじん えだまめ たまねぎ しめじ にんにく キャベツ ホールトマト ほうれんそう りんご	600	27.0	22.8	ポークビーンズは、豚肉と豆などをトマト味で煮込んだアメリカの家庭料理です。給食では、「畑のお肉」といわれる大豆を使っています。
13	すい	麦ごはん	大根サラダ 八宝菜 がね揚げ	こめむぎ こむぎこ さとう ごま あぶら ごまあぶら でんぷん さつまいも	ぎゅうにゅう いか ツナ えび うずらのたまご ぶたにく たまご	だいこん にんじん きゅうり たまねぎ はくさい きくらげ たけのこ ねぎ しょうが	641	23.3	21.5	「がね揚げ」は、天草地域に伝わる料理で、から手を細長く切って衣をつけて揚げたかき揚げのようなもの。「がね」とは方言で「かき」のこと、揚げた形が「かき」の足に似ていることからこの名がついたとされています。
14	もく	麦ごはん	鮭の焼き漬け ほうれん草のアーモンド和え みそ煮込みうどん	こめむぎ あぶら さとう うどん アーモンド	ぎゅうにゅう さけ ちりめん とりにく	レモン キャベツ ごぼう ほうれんそう にんじん ほししいたけ ねぎ	584	27.5	16.1	緑黄色野菜には、免疫力を高めるβ-カロテンが豊富です。ほうれん草を食べ、感染症を予防しましょう。
15	さん	麦ごはん きゅうりの佃煮	チキンカレー ブロッコリーサラダ みかん	こめむぎ さとう じゃがいも パター さつまいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく だいず	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ にんにく しょうが ほうれんそう コーン バナナ ホールトマト ブロッコリー ゆず みかん	654	23.4	18.7	きゅうりの佃煮は、夏に山江のきゅうりで作って真空冷凍しておいたものです。カレーに少し添えて食べてみてください。
18	げつ	味おこわ	魚の南部揚げ 赤大根なます すまし汁	こめもちめ あぶら でんぷん さとう ごま こめこ	ぎゅうにゅう とりにく どうふ あぶらあげ あじ たまご	きくらげ にんじん こまつな ゆず ごぼう しめじ だいこん あかだいこん たけのこ ほししいたけ ほうれんそう	593	26.3	20.5	5年生が育てたもち米を使っておこわを作ります。新米で作るおこわは格別のおいしさです！
19	か	クリスマス献立 丸パン	ミートローフ ミニサラダ ミネストローネ クリスマスケーキ(セレクト)	パン でんぷん あぶら さとう オリーブオイル こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく どうふ チーズ たまご ベーコン だいず	たまねぎ コーン ブロッコリー にんじん ホールトマト かぼちゃ レタス キャベツ にんにく だいこん	691	29.1	31.1	冬の楽しみの一つ、クリスマスを楽しみましょう。年末年始は、日本の食文化に触れる機会でもあります。年越しそばやおせち料理もお忘れなく。
20	すい	麦ごはん	さばのもろみ焼き 白和え 春雨汁	こめむぎ あぶら こんにやく さとう ごま はるさめ でんぷん	ぎゅうにゅう さば どうふ たまご みそ	にんじん はくさい ほうれんそう きくらげ たけのこ コーン ねぎ	596	25.6	20.2	※小学校の栄養量は、3・4年生の量です。
21	もく	冬至献立 菜めし	白菜の柚子香和え 南瓜のそぼろ煮 スイートポテト	こめむぎ あぶら はちみつ じゃがいも でんぷん さとう さつまいも パター	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく とりにく あぶらあげ あつあげ たまご	かぼちゃ はくさい きゅうり ゆず にんじん こまつな しょうが たまねぎ ほししいたけ	644	23.5	18.6	今年には22日が冬至です。この日、かぼちゃを食べ、ゆず湯につかると、病気になるかわらないといわれています。

今月の給食目標

「しよくじにふさわしい
ふんいきをつくろう」



環境を整え、気分もリフレッシュして食事をしたいものです。
換気、ごみ拾い、机の消毒をして、静かに待つことで環境が整います。
食事中は、周りに迷惑をかけないように声の大きさや話の内容に気をつけたりします。マナーを守って、落ち着いた雰囲気でお食事をしましょう。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると、人間の運氣も衰えたと考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃや小豆を食べ、力を付け、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

ん のつく食べ物を食べると、幸運になるとい言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんざん) れんこん ぎんなん きんかん
にんじん かんてん うどん

今年の冬至は
12月22日です。

