



月曜日は麦入りごはん		火曜日はごはん		水曜日はパン		木曜日は味噌汁ごはん		金曜日は加工パン	
こんげつ　じばさんぶつ 今月の地場産物 カマス		冬でも牛乳が付くのは、なぜ？ 給食は、成長期に必要な栄養をバランスよくとれるように考えられたものです。特に牛乳は、カルシウムや体内への吸収率が高く、又、簡単に摂取できる優れた食べ物です。寒くなると、飲みずらくもなりますが、カルシウム不足になると、骨や歯が弱くなるだけでなく、気持ちがイライラしたり、集中力が続かなくなったりします。体と心の健康のためにも残さず飲みましょう！		こんさいパワーで ポッカポカ！ 冬野菜のだいこん、れんこん、にんじん、ごぼうなど根の部分を食べる野菜は、体を温める効果があります。残さず食べて、寒さをふっとばそう！		1日(金) きなこ揚げパン 大根サラダ コーン卵スープ 「だいこん」 旬の大根とツナとマヨネーズを使ったサラダです。ツナは、マヨネーズとの相性がよく、大根の辛味を抑えてくれます。			
4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)	
ごはん ビーフカレー 「推しの子」ポンチ 福神漬け		きのこごはん 野菜チップス ポテトもち入り白菜スープ		味噌汁パン 鮭と冬野菜のクリームスープ レモンサラダ		麦入りごはん マーボー白菜 大豆と煮干しの揚げ煮		パン シェパードパイ ABCマカロニスープ	
<「推しの子」ポンチ> 今、人気のアニメ「推しの子」をイメージしたポンチです。さあ～登場人物のアクア、ルビー、アイはどれか？自分で探して当てよう！		<もち入り白菜スープ> かみこたえをアップするために、ポテトもちが入っています。もちのとうもろこしでスープが冷めにくく、体が温まるスープです。		<鮭と冬野菜のクリームシチュー> 鮭と冬野菜の大根を使ったビタミンたっぷりのクリームシチューです。美肌効果やかぜの予防になります。		<マーボー白菜> 旬の白菜を使ってマーボー風味にアレンジしたものです。トウバンジャンのからみは、白菜の甘味を引き立ててくれます。		<シェパードパイ> ミートパイの生地代わりに、マッシュポテトを使ったパイ風味料理です。クリスマス料理をイメージした少しリッチなメニューです。	
11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木) 冬至献立 地場産物の日		15日(金)	
(ごはん) ブルコギ丼 春雨スープ		キムチとたくあんのみそごはん 竹輪の磯辺揚げ 小松菜のみそ汁		全粒粉パン 鶏肉のオレンジソース ポテトフライ ミネストローネ		麦入りごはん まいづる産カマスの唐揚げ 南瓜のそぼろ煮 みかん		小型パン 担々麺 コロコロサラダ	
<ブルコギ丼> 韓国語で、「ブル」は「肉」、「コギ」は「肉」を意味します。すき焼きのような味に、にんにく、ごま油、トウバンジャンが加わります。		<小松菜のみそ汁> 小松菜は、野菜の仲間ですが、カルシウムが多く含まれていて、健康野菜の一つです。		<鶏肉のオレンジソース> オレンジソースは、マーマレードに醤油、酒、トマトケチャップ、さとうを合わせたものです。		<まいづる産カマスの唐揚げ> カマスは、クセのない白身魚です。水っぽいのので、干し魚として、出回る事が多い魚です。		<担々麺> 辛いものをきかせた挽肉に、ザーサイの細切をのせた中国・四川省の麻辣な麺料理です。天祥 棒を担いで歩くというスタイルから担々麺とつけられたそうです。	
18日(月)		19日(火)		今年の冬至(とうじ)は12月22日です！ 冬至は1年で最も昼が短く、夜が長い日です。そのため、冬至をすぎると、翌日からだんだんと日が長くなっていきます。冬至には『ん』のつくものを食べると『運』を呼び込めると言われています。『ん』のつく縁起の良いといわれる食べ物には、『なんきん(かぼちゃ)』、『うどん』、『にんじん』、『れんこん』、『きんかん』、『ぎんなん』、『寒天(かんてん)』、『だいこん』、『みかん』などがあります。『ん』のつくものを食べることを『運盛り』と言い、縁起を担いでいたそうです。縁起担ぎだけでなく、栄養をつけて寒い冬を乗り切るという意味合いもあります。冬至で食べる食べ物の中で有名なものに『かぼちゃ』があります。縁起が良いだけでなく、かぼちゃを食べると、厄よけ、かぜをひかないと言われていました。かぼちゃにはビタミンAがたっぷり含まれています。かぼちゃのオレンジ色は『カロテン』という色素で、食べると体内でビタミンAに変わります。ビタミンAには、粘膜などを強くして、免疫力を高め、風邪予防になります。また、目の疲れや皮膚の乾燥を防ぐ働きもあります。かぼちゃの本来の旬は夏ですが、硬い皮に守られているため長期保存ができます。昔は冬に食べられる野菜が少なかったため、ビタミンを補給できる貴重な野菜でした。また、『冬至にゆず湯に入るとかぜをひかない』という言葉があります。かぼちゃを食べ、夜はゆず湯に入るのもいいですね。					
わかめごはん サバのカレー竜田揚げ 南瓜のみそ汁		ジャンバラヤ じゃがいものチーズ煮 卵スープ お楽しみデザート							
<サバのカレー竜田揚げ> サバなどの青魚は、食べると記憶をよくしてくれたり、血液をサラサラにしてくれたりします。		<ジャンバラヤ> アメリカ南部のハイジアン料理で、肉や魚や野菜、お米を香ばしく炒め炊き上げた料理です。学校では、具を炒め、ごはんには混ぜ込みます。							

