



12月 給食もいっつけ表



月	火	水	木	金
---	---	---	---	---



今月の【食育の日の献立】は 青森県の郷土料理「せんべい汁」です！

せんべい汁は、肉や魚、野菜やきのこ等でだしをとった汁の中に南部せんべいを割り入れて、煮込んで食べる青森県八戸地方の郷土料理です。
ぱりっと硬いせんべいに、鶏肉や野菜のうまみがしみこんで、やわらかくなりしこしことした食感が残っているのがおいしさのポイントです。味わって食べましょう！

2日 (じゃこ・ドレッシング) 水菜サラダ 白身魚のこんがり焼き 鶏ごぼうピラフ コンソメスープ 	3日 (たれ) かんぴょうの和え物 くわいの素揚げ チップス ごはん いなか汁 	4日 (ドレッシング) 春雨サラダ いかの オイスターソース焼き ごはん マーボー白菜 	5日 スライスチーズ エリンギのソテー 甘辛チキン竜田 子どもパン ミネストローネ 	6日 新入生一日入学
9日 地粉うどん カレー南蛮 小松菜の炒め物 和風卵焼き 	10日 (ドレッシング) 華風和え 揚げ餃子 1人2個 中華風炊き込みご飯 レンフォアタン 	11日 (ツナ・ドレッシング) ビーンズサラダ アップル チーズトースト じゃがいもの コンソメスープ煮 	12日 おかか炒め ソフトカレーの竜田揚げ ごはん 大根と豚肉の煮物 	13日 (じゃこ・ドレッシング) 鉄骨サラダ メキシコ風ピラフ ミートソース
16日 (ごま・たれ) ごま酢あえ 鶏肉のから揚げ (3こずつ) わかめごはん みそ汁 	17日 (たれ) ナムル 手作りしゅうまい ごはん 中華丼 	18日 (ツナ・ドレッシング) ツナサラダ 麦ごはん カレールウ 	19日 食育の日の献立 青森 (たれ) おひたし さばのみそ焼き せんべい汁 	20日 (ささみ・ドレッシング) チキンサラダ 春日部米粉パン スパゲッティ かけて食べましょう クリームソース



寒い時期にとれる大根はみずみずしく甘みがあります。給食では「汁物」に入れたり「煮物」にしたり、ごはんに入れて、「大根めし」にしたりと色々な料理に使います。



チンゲンサイ

チンゲン菜は中国から伝わってきた野菜で白菜と同じ仲間です。ベータカロテン・カルシウム・ビタミンC・鉄分などがたくさん含まれていて、栄養満点の野菜です。



ブロッコリー

ブロッコリーは、花蕾を食用とするキャベツの一種が、イタリアで品種改良され現在の姿になったとされます。ベータカロテン、ビタミンCが豊富で、茎までおいしく食べられます。



かぶ

かぶは、生で食べると消化酵素を効果的に摂取できると言われており、胃もたれや胸やけの解消にもよいです。葉にも栄養がたくさん入っているので葉も一緒に食べましょう。