



12月 給食もいっつけ表



月	火	水	木	金
<p>今月の【食育の日の献立は小松菜クリーム】です。 鉄を多く含む食品です。今月は『小松菜』を取り入れた献立です。</p> 			1日 新入生一日入学 	2日 (たれ) 華風和え餃子フライ (2ケずつ) ごはん マーボー豆腐
5日 大根めし (たれ) おひたし さばの竜田揚げ 豚汁	6日 (ツナごまドレッシング) アップル チーズトースト ピーンズサラダ じゃがいものコンソメスープ煮	7日 (たれ) 春雨サラダ ささみのレモン煮 中華風 炊き込みごはん チンゲン菜のスープ	8日 (じゃこドレッシング) 青菜とじゃこのサラダ 福神漬 麦ごはん カレーライス ルウ	9日 (ドレッシング) コールスローサラダ はんぺんのパン粉焼き キャロットライス 洋風かき玉スープ
12日 (ごま・たれ) ナムル 手作りしゅうまい ごはん 中華丼の具	13日 (たれ) かんぴょうの和え物 (ソース) あじフライ わかめごはん のっぺい汁	14日 鶏肉のトマト煮 2色揚げパン 黒糖 きなこ ワンタンスープ	15日 (たれ) 切り干し大根の和え物 れんこんハンバーグ ごはん けんちん汁	16日 地粉うどん 小松菜の炒め物 和風卵焼き カレーなんぼん
19日 (きな粉・たれ) きな粉あえ いかのヤンニョム カンジャンかけ ごはん すき焼き風煮	20日 (ごま・たれ) ごま酢あえ 鶏肉のから揚げ (3こずつ) くわいごはん みそ汁	21日 食育の日の献立 (ささみドレッシング) チキンサラダ かけて食べましょう スパゲッティ ガーリックフランス 小松菜クリーム	<p>冬が旬の野菜を知っていますか？ 下の野菜以外にも、こまつな・ほうれんそう・長ねぎ・はくさいも今の季節に多く収穫されている食べ物です。</p> 	
 <p>だいこん 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。</p>	 <p>れんこん れんこんは「先が見通せる」として縁起のよい食べ物とされています。今月の給食では、れんこんを細かく刻んでハンバーグに入れ「れんこんハンバーグ」を作ります。</p>	 <p>くわい 埼玉県は、くわいの生産量が全国2位です。芽が出ている様子から縁起のよい食べ物とされています。給食では油で揚げたくわいを混ぜて「くわいごはん」を作ります。</p>	 <p>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。</p>	