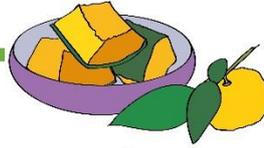


## 【12/17(火)の給食】

### 【献立】

うめちりめんごはん 牛乳 かぼちゃの天ぷら  
五目豆 炒めキャベツのみそ汁



### 【うめちりめんごはん】



ごはんとうめ、ちりめんじゃこ、ごまを混ぜています。

今年の冬至は、12月21日。冬至は、1年のうちで、最も昼が短く、夜が長い日です。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりすると、風邪をひかないといわれています。

### 【かぼちゃの天ぷら】



かぼちゃに小麦粉・片栗粉・塩・水で作った衣をつけ、くっつかないように1個1個油の中に入れて、揚げます。

### 【五目豆】



大豆は、千葉県産。乾燥の豆を朝一番に洗って、約1時間浸水させてから、約1時間かけてじっくり茹でています。茹でたての豆は、特に美味しいです。その後、他の具材と一緒にしょうゆ・砂糖・みりん・酒で味つけをして、大豆にも味をしみこませます。

### 【炒めキャベツのみそ汁】



キャベツを炒めることで、香ばしさと甘みがプラスされます。