



ねん 2022年

がつこんだてひょう 12月献立表

はりまちょうがっこうきゅうしょくかい しょうがっこう 播磨町学校給食会(小学校)

お知らせ

かごがわしでの異物混入事案を受け、パンの納入を一時中止していた事業者については再発防止対策を確認したうえで、11月29日より納入を再開しています。

げつ

か

水

木

金

<p>としこ 年越しうどん ざいりょう 材料(二人分)</p> <p>うどん 120g (約1玉) 葉ねぎ 6g *鶏肉 30g かつお・昆布だし 260g *にんじん 20g みりん 2g *焼きかまぼこ 20g 三温糖 2g *干しいたけ 2g 薄口しょうゆ 10g *油揚げ 6g</p>	<p>つく 作り方</p> <p>① 鶏肉は一口大、にんじん、かまぼこはいちょう切り、葉ねぎは小口切り、油揚げは短冊切りにする。 ② かつお・昆布だしをとる。 ③ だしが沸騰したら*の具材を入れる。 ④ 火が通ってきたら、うどんと調味料を入れる。 ⑤ 最後に、葉ねぎを入れる。</p>	<p>1 ぎゅうにゅう コッペパン ミネストローネ リヨネーズポテト</p>	<p>2 ぎゅうにゅう キムチチャーハン ちゅうかスープ むししゅうまい</p> <p>キムチは韓国の漬物の総称です。もともとは寒い時期に備えた保存食として作られました。</p>	
<p>5 ぎゅうにゅう ごはん みそおでん えのきのおかかあえ</p>	<p>6 ぎゅうにゅう ミニコッペパン クリームスパゲッティ フレンチサラダ</p>	<p>7 ぎゅうにゅう ごはん だんごじる だいこんのいために のりのつくだに</p>	<p>8 ぎゅうにゅう ごはん チンゲンサイのスープ チャプチェ</p>	<p>9 ぎゅうにゅう むぎごはん やさいのすましじる いわしのかばやき</p>
<p>おでんは地域によって種類があり、具材や味付けも様々です。今日はみそが入ったおでんです。</p>	<p>フレンチサラダは、新メニューです。調味料を組み合わせるとドレッシングを作ります。みかんが入り、彩りがよいサラダです。</p>	<p>大根は冬野菜で、根の部分にはビタミンCなどの栄養が含まれています。炭水化物やたんぱく質、脂質の消化を助ける働きがあります。</p>	<p>「チャプチェ」は韓国料理のひとつで、春雨と、肉やにんじん、たけのこなどをごま油で炒めて作ります。</p>	<p>野菜のすまし汁に入っている小松菜は、冬が旬の野菜です。甘みが増しておいしいです。</p>
<p>12 ぎゅうにゅう ごはん カレーにくじゃが はるさめのわふうあえ</p>	<p>13 ぎゅうにゅう コッペパン コーンスープ しろみざかなのフライ</p>	<p>14 ぎゅうにゅう ごはん ふゆやさいのスープ さといものいために</p>	<p>15 ぎゅうにゅう コッペパン ビーフシチュー キャベツのサラダ</p>	<p>16 ぎゅうにゅう むぎごはん ビビンバ はるさめスープ</p>
<p>じゃがいもには「でんぷん」や「ビタミン」などの栄養素が含まれています。でんぷんは体を動かす力や、体温のもとになります。</p>	<p>とうもろこしは、米、小麦とならぶ世界三大穀物の一つです。その中で1番多く作られているのはとうもろこしです。</p>	<p>里芋の炒め煮は、新メニューです。里芋の独特のぬめりは、ガラクトタンなどの食物繊維の成分によるものです。</p>	<p>ビーフは、英語で牛肉のことです。シチューは、英語で野菜や肉、魚介類をだし汁やソースで煮込んだ煮込み料理のことです。</p>	<p>ビビンバは韓国語では「ピビンバ」と発音し、「ピビン」は「混ぜる」、「パ」は「ごはん」を意味します。ご飯にのせて食べましょう。</p>
<p>19 ぎゅうにゅう もちむぎごはん けんちんじる さけのしおやき みかん</p>	<p>20 ぎゅうにゅう クリスマス献立 えびピラフ コンソメスープ タンドリーチキン クリスマスデザート</p>	<p>21 ぎゅうにゅう 冬至献立 ごはん わふうに カレーコロケ ゆずゼリー</p>	<p>22 みかんジュース 年越し献立 ごはん(小) としこしうどん ぶたにくのしぐれに</p>	<p>23 しゅうぎょうしき 終業式</p>
<p>みかんは種類によって旬が異なりますが、一般的に冬が旬の食べ物です。ビタミンCが豊富なため、肌荒れや風邪予防に効果があります。</p>	<p>タンドリーチキンはインド発祥の料理です。鶏肉をヨーグルトとスパイスに漬け込み焼いた料理です。</p>	<p>冬至に“ん”のつく食べ物を食べると一年間「運」がつくとされています。なんきん(かぼちゃ)、にんじん、いんげんが入っています。</p>	<p>うどんやそば、煮込み料理などは関西と関東で味付けが違います。関西は昆布だしに薄口しょうゆ、関東はかつおだしに濃口しょうゆが一般的です。</p>	

12月の行事食

クリスマス献立

クリスマスにチキンを食べるのは日本独自の文化で、キリスト教では「七面鳥」を食べるのが伝統です。給食では、えびピラフ、みんなが大好きなチキン、クリスマスといえば…のデザートが出ます。

冬至献立

今年の冬至は12月22日です。冬至は一年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。また、“ん”のつく食べ物のほか、ゆずの入ったお風呂に入ると風邪をひきにくくなるとも言われています。

年越し献立

大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼んでいます。年越しそばを食べる理由は、細長い形から寿命が細く長くありますようにと願って食べるからなど、いろいろな説があります。地域によっては、そば以外のものを食べることもあります。給食では、年越しうどんにしました。

12月平均栄養価

エネルギー	605 Kcal
たんぱく質	23.8 g
脂質	18.2 g
カルシウム	283 mg
食塩相当量	2.1 g

材料の都合により、献立を変更する場合があります。

