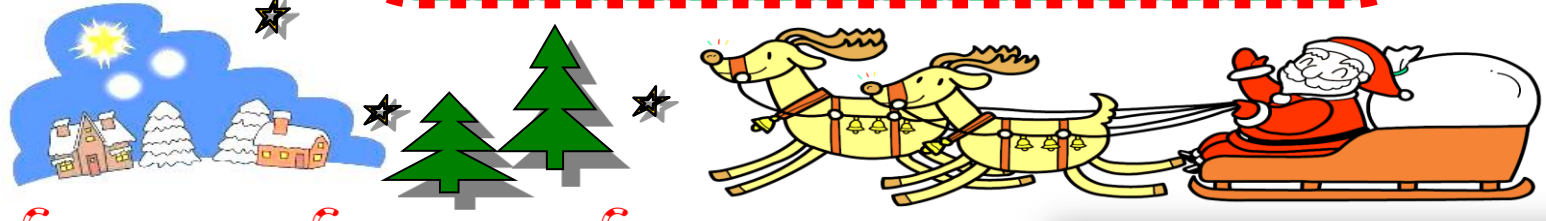


12月*給食もりつけ表

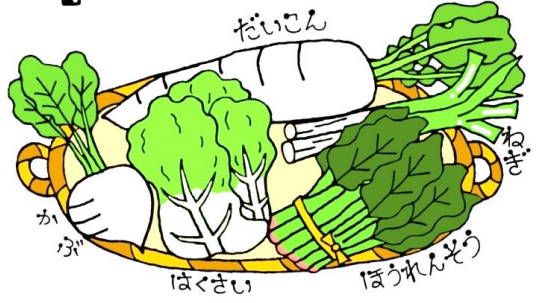
2018年
ひばり分校



冬が旬の野菜は、火を使って料理して食べるものが多いですね。寒い冬には、体が温まりますよ。

<今月の目標>
食べものの
ゆらいを知ろう♪

ふゆやさい おいしいね



3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
<p>みかん ぶたにくのしょうがいため ごはん みぞれ汁</p>	<p>ふくろ ミノトマト きなこあげパン パーコンとやさいのポトフ</p>	<p>かぼちゃのそぼろあんかけ むぎごはん ふゆやさいのみそ汁</p>	<p>はくさいのレモンあえ こめこパン ポルシチ</p>	<p>なめし さけの塩こうじやき ごはん いももち汁</p>
<p>みぞれ汁は、すりおろした大根やかぶを入れた汁物です。みぞれは冬にふる雨と雪の混じりあったもの。大根の白っぽい色や見た目が似ていることからついた名前です。冬の大根は甘みもあり消化にもよいすぐれもの！食べると体もあたたまりますよ♪</p>	<p>油で揚げたパンに砂糖ときな粉をつけた「きなこあげパン」は、芳泉小学校でも大人気！6年生が考える献立にも毎年登場します。1食の栄養バランスを考えて、パーコンといろいろな野菜と一緒に煮込む「ポトフ」と組み合わせました。</p>	<p>かぼちゃは夏野菜ですが、日持ちがするため冷蔵庫のない昔でも冬まで保存ができました。冬に不足しやすいビタミンAやビタミンCが多く、「冬至にかぼちゃを食べるとカゼをひかない」と言い伝えられてきました。12月22日が冬至です。</p>	<p>ポルシチは「ロシア」という寒い国の料理です。もともとは「ピーツ」という中まで赤いかぶを使うので、少しすっぱみのある赤いスープです。体があたたまるよう、牛肉といろいろな野菜をコトコト煮込み、最後にサワークリームが入ります。</p>	<p>塩こうじは、塩とこうじを混ぜ合わせて発酵させた調味料です。古くから野菜や魚の漬け物床に使用されてきました。魚や肉につけておくと、生っぽい匂いが消えて食品のうま味が増加！よりおいしく、消化にもよくなります。</p>
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
<p>みかん すのもの ごはん よしのに</p>	<p>ぶどう(コールド) いもかりんとう たかなラーメン</p>	<p>さわらのゆずみそかけ ごはん にらたまじる</p>	<p>セサミサラダ こめこパン パンネのクリームに</p>	<p>ミニりんごゼリー あげじゃがいりえびマヨ むぎごはん はるさめスープ</p>
<p>奈良県吉野(よしの)地方では、昔から「くす」という植物の根からでんぷんをとり、くすきりを作っています。このくすを使った料理が吉野煮です。くすには体を温める作用があり、寒い時に食べると、体がホカホカします。</p>	<p>いもかりんとうは手づくりおやつのカミカミ献立です。ほそ切りにしたさつまいもをカリッと油であげて、アーモンドと、さとうのミツをからめます。さつまいもにはビタミンCや食物せんいも多く含まれています。よくかんで食べましょう。</p>	<p>ゆずは果物ですが、そのまま食べるのではなく、かおりのよい皮や汁を利用します。料理に使うだけでなく、お風呂に入れると血行がよくなり体があたたまります。今年の冬至(とうじ)は22日。冬至に入るゆず湯は、この効用を利用したものですよ。</p>	<p>セサミとは「ごま」のことです。小さな種ですが、その中にはビタミンやカルシウムなど、たくさんの栄養成分がギュギュッとつまっています。ふるさと古代エジプトでは牛一頭と交換してでも手に入れようとしていたそうですよ。</p>	<p>えびマヨはえびのマヨネーズ和えのこと。日本で生まれた中華料理です。最初にレシピを考えた周シェフがアメリカで食べた(今ひとつ...)の料理をおいしく改良して全国に広めたそうです。ひばり分校でもアレンジして登場します。</p>
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	<div data-bbox="1516 2112 1864 2236" data-label="Text"> <p>12月22日は...</p> </div> <div data-bbox="1516 2263 1864 2620" data-label="Image"> </div>
<p>しるみざかなのひとくちフライ チキンライス やさいスープ</p>	<p>ふくふくめ あたごなし けんちんうどん</p>	<p>みかん おひたし ごはん かんとうに</p>	<p>フライドチキン セレクトデザート はいがパン かぶのスープ</p>	
<p>チキンライスは、今から100年くらい前の大正時代に日本で生まれたごはん料理。鶏肉と玉ねぎとケチャップが入っていることが特徴で、マッシュルームやコーンなども入ります。国内産ケチャップが誕生したことも関係するそうですよ。</p>	<p>あたごなしは、岡山市内の西大寺地域で作られています。日本の果物の中でも王様級で、一つの大きさが1kg以上！子どもの頭くらいある大きななしです。ここまで大きく育てるには、大変な手間と労力(ろうりょく)がかかるそうです。</p>	<p>関東煮というのは、おもに関西地方で広まった料理名です。江戸時代にしょうゆ味の濃いだし汁で煮た「おでん」が作られるようになりました。やがて関西に伝わり、江戸(関東地方)からきた煮物=「関東煮」といわれるようになったそうです。</p>	<p>20日で2学期の給食が終わりです。もうすぐクリスマス！セレクト*デザートは、給食室からのさやかなプレゼントです。みなさんは何を選びましたか？フライドチキンもおいしいですよ。きょうは自分で選んで予約したものを食べましょうね♪</p>	