



12がつのこんだて



旭竜小学校
2023年

今月のもくひょう

寒さに負けない食事をしよう

冬はかぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどの病気が

流行りやすくなります。早寝早起きをして朝食をしっかりと

食べて寒さに負けないからだづくりをしましょう。



1日(金)

ひじきのあえもの

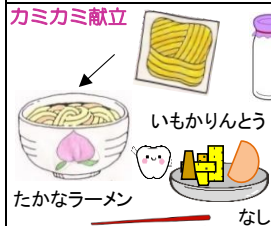


ごはん とりちゃんこ

鍋料理は寒い冬に体を温めると同時にいろいろな食品をとることが出来ます。ちゃんことは、相模部屋で日常的に食べているカシが作る手料理のことをいいます。

4日(月)

カミカミ献立



たかなラーメン いもかりんとう なし

あたご梨は12〜2月が旬で、日本一大きな梨です。一玉1〜2kgで赤ちゃんの頭ほどの大きさです。岡山の西大寺が主な産地で、全国1位の生産量です。

5日(火)

かぼちゃの

そばあんかけ



むぎごはん うちまめじる

打ち豆は、水に浸した大豆をつぶして平たくして乾燥させた保存食です。雪深い日本海側や東北地方では、昔から大切なたんばく質源として活用されてきました。

6日(水)

さわらの

つぶマスタードやき



こめこパン スパゲティソテー

粒マスタードは、作る工程で種子を完全に除かず粒を残すことでそのプチプチした食感を味わえるようにしたものです。

7日(木)

おなかあえ

ふりかけ

(わかめ)



ごはん かんじくに

冬の定番である「おでん」ですが、関東では関東煮「かんだき」と呼び、甘めあっさりした味付けで、具材にも違いがみられます。

8日(金)

チキンカツ

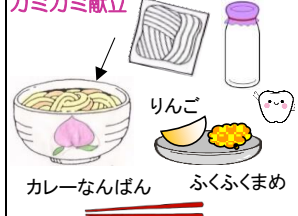


トマトピラフ かぶのスープ

寒い冬を健康に過ごすためには、温かい食事や主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく栄養をとりましょう。また、楽しい雰囲気の中での食事でも健康につながります。

11日(月)

カミカミ献立



カレーなんばん ふくふくまめ

カレーなんばんの「なんばん」は窓を意味しているので根深窓が使われています。よく聞く鴨南蛮は鴨肉と根深窓が使われています。

12日(火)

なめし

さけの

しおこうじやき



ごはん こんさいのみそじる

塩こうじは、塩と米麹から作られる発酵調味料です。食材を漬けると、麹菌の力で柔らかくなり、うま味が増して美味しくなります。

13日(水)

チーズサラダ



ココアパン ポトフ

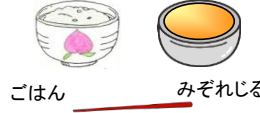
ポトフはフランスの家庭料理で「火にかけた鍋」を意味します。大きく切った肉や野菜、ウインナーなどを煮込んだ料理です。

14日(木)

あかうの

やさいあんかけ

みかん



ごはん みぞれじる

みぞれ汁はおろし大根を入れた汁で汁がみぞれに似ていることからみぞれ汁といわれます。おろし大根を使った鍋物のみぞれ鍋ともいいます。

15日(金)

カミカミ献立

はりはりづけ

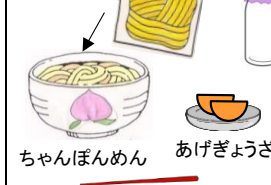


ごはん よしのに

奈良県吉野の産地で、くず粉等でとろみをつけた煮物を「吉野煮」といいます。とろみのおかげで、冷めづらく体も温まります。

18日(月)

ちゃんぽんめん



あげぎょうし

食事のあいさつは、食べ物への感謝の気持ちを込めて行いましょう。

19日(火)

さわらのゆずみそかけ



むぎごはん のっぺいじる

冬至(毎年12月22日頃)は、一年で昼が最も短い日で、冬至に南瓜を食べ、柚子湯に入ると風邪をひかないといわれています。

20日(水)

いちごジャム



こめこパン ポルシチ

ポルシチはビーツ(赤かぶ)を使った鮮やかな赤色が特徴のロシアの家庭料理です。給食ではビーツの代わりに無と、赤ワイン、サワークリームが入っています。

とうじ
冬至

