



# 12月 はいぜんひょう (A献立)

北部学校給食センター

12月1日 (月)	12月2日 (火)	12月3日 (水)	12月4日 (木)	12月5日 (金)
<p>ぶたキムチ ごはん トック</p>	<p>スライス チーズ ゆでキャベツ ハンバーグの ケチャップソース パーカー ハウスパン ポテト スープ</p>	<p>キャベツの ごまあえ ホキフライ ごはん かきたま じる</p>	<p>いちご ジャム はなやさいの ソテー ぐだくさん スープ コッペパン</p>	<p>はるさめの いためもの むぎごはん マーボ 豆腐</p>
<p><b>手を洗おう</b> 寒いと手を洗うのがつらいです。でも、つめの中や手の平のしわには、バイキンがたくさん隠れています。水が冷たくても、石けんを泡立てて、ていねいに手を洗うよう心がけましょう。</p>	<p><b>友好姉妹都市の料理(アメリカ)</b> 長崎市とアメリカ合衆国ミネソタ州のセントポール市は、日本で初めて友好姉妹都市になりました。今年で70年を迎えます。それにちなんで、今日は、ミネソタ州発祥のチーズバーガー「ジュシールーシー」をイメージした給食です。</p>	<p><b>だし</b> 5年生の家庭科では、みそ汁の調理実習で煮干しだしをとります。今日のかきたま汁は、昆布とかつお節でだしをとりました。他にも、干し椎茸、干しエビで、おいしだしがとれます。長崎県では焼きアゴ(トビウオ)のだしも親しまれています。</p>	<p><b>花野菜</b> 花野菜とは、ブロッコリーやカリフラワーのように花の部分を食べるものを言います。秋から冬が旬の野菜です。つぼみには、花が咲くために必要な栄養がたくさんつまっています。</p>	<p><b>牛乳</b> 体を作るもとになる食品には、肉や魚などがありますが、牛乳もその一つです。成長期のみなさんに必要なカルシウムが含まれています。寒い時期は、お腹が冷えないように、少しずつ飲むようにしましょう。</p>
12月8日 (月)	12月9日 (火)	12月10日 (水)	12月11日 (木)	12月12日 (金)
<p>なかよしカレー (むぎごはん)(ルウ) カリフラワーの ドレッシング あえ</p>	<p>とりにくと やさいの いためもの じゃがいもの ベーコンに コッペパン</p>	<p>みかん かみかみあえ わかめむぎ ごはん しらたま じる</p>	<p>とりにくと ちやうどうふの あまzu ごもく うどん こめこパン</p>	<p>はくさいの ひじきあえ きびなごフライ むぎごはん がんもいり にくみそおでん</p>
<p><b>なかよしカレー</b> 12月4日から10日の1週間は人権週間です。みなさんが人権について考え、なかよく過ごしてくれることを願い、今日のカレーは、「なかよしカレー」と名づけました。豚肉・鶏肉・牛肉を使い、それぞれの肉のうま味が溶け込んでいます。</p>	<p><b>ベーコン</b> ベーコンは、豚のバラ肉を塩漬けにして、煙でいぶすことで、保存性を高めた食品です。昔は、冷蔵庫や冷凍庫がなかったので、肉を腐らせずに長く保存するために、色々な工夫をしていました。</p>	<p><b>よくかんで食べよう</b> かみかみあえには、節分豆に使う「いり大豆」を使っています。みなさんによくかんで食べてもらえるように、野菜だけでなく、からいりした大豆を入れています。ひと口30回を目安に意識しながら、よくかんで食べましょう。</p>	<p><b>高野豆腐</b> 豆腐を凍らせて乾燥させた保存食です。鎌倉時代に、和歌山県の高野山のお坊さんが、冬の寒さで凍った豆腐を食べてみたら、おいしかったことから生まれたそうです。そのため、「高野豆腐」や「凍り豆腐」と呼ばれています。</p>	<p><b>がんも入り肉みそおでん</b> がんもは、豆腐に野菜などの具を混ぜたものを丸めて、油で揚げた「がんもどき」という料理のことです。揚げたてをそのまま食べる以外にも、今日の給食のように、おでんや煮物の具材としても使われます。</p>
12月15日 (月)	12月16日 (火)	12月17日 (水)	12月18日 (木)	12月19日 (金)
<p>たかなそぼろ いため ごはん うまに</p>	<p>とりにくと レバーの ちゅうかあげ フォー・ガー しょうコッペパン</p>	<p>いんげん のごまあえ とりにくのさっぱり むぎごはん おつぼ</p>	<p>りんご キャベツと コーンのソテー はなやさいの シチュー コッペパン</p>	<p>ごもकिनぴら いわしおかに むぎごはん にくだんご じる</p>
<p><b>高菜</b> 高菜は、葉の一枚一枚が大きい野菜で、少し辛みがあるのが特徴です。主な産地は九州地方で、長崎県でも、雲仙市や五島市などで作られています。給食で使う高菜漬けも、長崎県産です。</p>	<p><b>フォー・ガー</b> ベトナムの麺料理です。麺は米粉で作られています。ベトナムは、日本と同じ米が主食の国です。炊いたご飯や米の麺以外にも、ライスペーパーやもち米など、いろいろな形で米が食べられています。</p>	<p><b>五島市の郷土料理「おつぼ」</b> 五島列島の五島市中心部にある福江地区で、昔から食べられてきた精進料理です。詳しくは、ぱくぱくタイムを読んでくださいね。</p>	<p><b>りんご</b> 秋から冬が旬の果物で、東北地方などの寒い地域でよく作られています。1年中食べられるのは、特殊な冷蔵技術で長く保存できるからです。</p>	<p><b>白菜</b> 白菜に、黒い点が付いている場合があります。これは、ポリフェノールという栄養素で、食べても大丈夫です。見た目がゴマのように見えることから、「ごま症」とも呼ばれています。</p>
12月22日 (月)	12月23日 (火)	<p><b>12月22日は冬至です</b></p> <p>冬至は、1年中で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。昔、中国では冬至を磨の始まりと考えており、冬が去り、春が来る節目として祝っていました。日本では、かぼちゃを食べると風邪をひきにくい、小豆がゆは、小豆の赤い色が邪気を払うとされ、冬至に食べる風習があります。</p> <p>みなさんの健康を願って、給食では、かぼちゃのみそ汁とゆずを使った和え物を組み合わせました。</p>		
<p>いとかんてんの ゆずふうみあえ だいがくめ ごはん かぼちゃの みそ</p>	<p>カラフルソテー やきプリン タルト とりにくの ハーブやき こんさい スープ はちみつパン</p>	<p><b>冬至のかぼちゃ</b> 今日は冬至です。日本では昔から、この日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べるという風習があります。栄養が豊富で、保存のきくかぼちゃを冬至に食べて、冬の厳しい寒さを乗り切ろうという意味があります。</p>		
<p><b>冬至のかぼちゃ</b> 今日は冬至です。日本では昔から、この日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べるという風習があります。栄養が豊富で、保存のきくかぼちゃを冬至に食べて、冬の厳しい寒さを乗り切ろうという意味があります。</p>	<p><b>お楽しみメニュー</b> 今日は、2学期をがんばったみなさんに、クリスマスイメージしたお楽しみメニューを用意しました。冬休みの間も、「早寝早起き朝ごはん」を心がけ、3学期を元気に迎えられるようにしましょう。</p>			