

12月 こんだてひょう



《牛乳は毎日あります》

2019/11/29 与保呂小学校

雪化粧



<冬至とかぼちゃ>

冬至は北半球で太陽の位置が最も低いため、1年で昼が一番短くなります。今年(ことし)は22日(日)です。「冬至に南瓜(かぼちゃ)を食べるとかぜをひきにくい」と言われています。給食(きゅうしょく)では、10日(火)に舞鶴(まいづる)でとれた「雪化粧(ゆきげしやう)」という種類(しゅるい)のかぼちゃ(つか)を使います。特徴(とくちょう)は皮(かわ)が白(しろ)く、甘み(あま)がしっかりとしたあじわい(あじわい)です。

げつようび 月曜日 (パンの日)	かようび 火曜日 (ごはんの日)	すいようび 水曜日 (加工パンの日)	もくようび 木曜日 (味付けごはんの日)	きんようび 金曜日 (むぎごはんの日)
2日 きなこあげパン パインサラダ かぶのスープ 	3日 ごはん あじのかばやき わかめあえ はくさいの みそしる 	4日 こくとうパン シェパードパイふう コーンたまごスープ	5日 チキンライス ジャがいもの チーズに たまごスープ	6日 むぎごはん ふゆさやいマーボー だいずとさつまいもと にぼしのあげに
<きなこあげパン> きなこは大豆をまるごと粉にした食品です。砂糖・塩で味付けしています。	<地場産物の日> あじは舞鶴でとれた魚です。でんぷんをつけて揚げ、甘辛い味付けに仕上げます。	<シェパードパイ風> ミートソースの上にマッシュポテトをのせてオーブンで焼きます。	<じゃがいものチーズ煮> 茹でたじゃがいもにチーズなどを絡めてトロトロに仕上げます。人気メニューです。	<冬野菜マーボー> 白菜、かぶ、白ネギなどの冬野菜が入っています。とろみがあって寒い時期にぴったりのメニューです。
9日 こがたパン きつねうどん きりぼしだいこんの ナムル ジャム 	10日 ごはん さばのみそに かぼちゃの そぼろに	11日 ぜんりゅうふんパン チリコンカン かぼちゃの ポタージュ	12日 舞鶴のさかな だいこんごはん エテカレイの からあげ さつまじる	13日 金曜日はカレーの日 カレーライス だいこんサラダ ふくじんづけ
<切り干し大根のナムル> 切り干し大根、もやし、きゅうり、にんじんが入っています。	<地場産物の日> 舞鶴の農家さんととれた「雪化粧」という名前のかぼちゃを使います。	<かぼちゃのポタージュ> 牛乳、バター、小麦粉でホワイトソースを作り、かぼちゃペーストなどと合わせて作ります。	<地場産物の日> エテカレイは舞鶴でとれた魚です。ヒレも食べられます。中骨に注意して食べましょう。	<大根サラダ> 大根、きゅうり、ハムが入っています。白ごまの風味がきたサラダです。
16日 パン ふゆやさいの クリームシチュー ブロッコリーサラダ 	17日 ごはん おでん あまずあえ	18日 あじつけパン フライドチキン ミネストローネ プチデザート 	<給食終了日> 今学期最後の給食です。フライドチキンは鶏肉を小麦粉・オールスパイス・黒コショウを混ぜた衣につけて揚げます。	
<冬野菜のクリームシチュー> ジャがいも、玉ねぎ、にんじんに加えて大根・白菜が入っています。とろみは米粉でつけています。	<おでん> 8種類の具材がはいった具たくさんのおでんです。うずら卵がはいっているのも特徴です。	《今月の給食目標》 『清潔に気をつけて食事をしよう』 風邪が流行する季節です。給食の前には、正しい手洗いをして、清潔な状態で食べられるようにしましょう。		