

月

火

水

木

金

1



おでん

- あげシューマイ
- かぶの葉ふりかけ
- みかん

ごはん

2



豚肉ともやしの中華炒め

- 五目豆
- 長ねぎの味噌チーズ焼き
- かぶとベーコンのスープ

ごはん

3



ぶり大根

- ほうれんそうのごま和え
- 粉ふき芋
- 吉野汁

ごはん

4



鶏肉の揚げ煮

- 千切りキャベツ
- かぼちゃの含め煮
- もやしのゆかり和え
- 味噌汁

ごはん



12月の料理&食材紹介



かぶは通年流通している野菜ですが、冬は甘みが増して美味しくなります。神奈川県産のかぶは11月下旬から出回ります。葉の部分が特に栄養が豊富でビタミンCは身の部分の4倍も含まれており、βカロテンやカルシウムも豊富です。今回はそんなかぶの葉をおいしく食べてもらうために、ちりめんじゃこを加えてごはんにあう手作りふりかけにしました。

昔から風邪をひいたときによいとされ、焼いた白ねぎをのどに当てたりするのは、ねぎ特有の香りや辛みの成分である「硫化アリル」の殺菌作用を利用するためです。冬に旬を迎える長ねぎを、甘味を生かした味噌チーズ味の焼きねぎにします。



小寒から節分の日までの「寒中」に捕れるぶりは「寒ブリ」と呼ばれ、脂がのって特に美味しいとされます。また漢字で「鰯」と書くのは、師走（12月）に美味しいからという説があります。ぶり大根は本来大根とぶりの頭や骨などアラを煮込む料理ですが、給食では食べやすくアレンジして角切りの身を使って料理します。

12月21日は「冬至」です。1年で最も昼が短く夜が長いこの日に、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃが夏から秋にかけて収穫され、冬まで保存することができるため、野菜が少ない冬の貴重な栄養源だったこと、冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。



12月分の注文について

【マークシート】
11月10日（火）までに学校へ提出してください。
注文忘れのないようご注意ください。

【予約サイト】
予約サイトでは、食べる日の7日前（土・日・祝日を除く）まで変更ができます。

口座振替をご利用の方へ

1月分の口座振替日は11月20日（金）です。残高不足にならないようご確認ください。引き落としができなかった方には、払込用紙を配布しますので、コンビニでお支払いください。

