

12月給食ひとくちメモ(小)

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<p>むぎ おおむぎ しよもつせ せい 麦ごはんの大麦には、食物繊維 ふく しよもつせ せい が含まれています。食物繊維は、 なか ちようし ととの お腹の調子を整えてくれます。</p>	<p>てづく ひじき ふりかけは、ふくさい なか 手作りひじきふりかけは、副菜の中でも にんき 人気のあるメニューです。ひじきは見た目 にがて ひと おお で苦手な人も多いですが、かつおぶしの み おい うま味がきいた美味しいふりかけなので、 ひとくち 一口はチャレンジしてみましょう。</p>	<p>きよう や に ながねぎ 今日のすき焼き煮の「長葱」は、 えんげいれんらくきようぎかいさま JAちばみどり園芸連絡協議会様 むしやうていきやう から、無償提供していただいた、 おい ながねぎ 美味しい長葱ですよ！！</p>	<p>ちようしぎやこう みずあ あじは、銚子漁港でもよく水揚げ される魚です。今日は、あじを揚 あま あじつ に おい げて甘じょっぱい味付けで煮た美 い 味しいおかずです。</p>	<p>スパゲティソーサーは、コッペパン にはさんで食べても美味しいです よ。</p>
8	9	10	11	12
<p>ほっか コーンサラダのコーンは、北海 いどうさん 道産のコーンを使用しています。 ほっかいどうさん 北海道産のコーンは皮がやわら あまみ とくちやう かく、甘味があるのが特徴です。</p>	<p>きよう しる とうふ ちようしし 今日のみそ汁の豆腐は、銚子市の とうふ や のうひん もめんとうふ 豆腐屋さんから納品された木綿豆腐 しやう だいず ふうみ かん を使用しています。大豆の風味が感 お い とうふ じられる美味しい豆腐ですよ。</p>	<p>ほそぎ チンジャオロースーは、細切りに にく いた したピーマンと肉を炒めて、オイス ターソースなどの調味料で味付け ちゆうかちやうり した中華調理です。</p>	<p>ころも いわしのカリカリフライは、衣に いも しやう こう じゃが芋を使用しており、香ばし かお たの い香りが楽しめるおかずです。</p>	<p>に りんごのレモン煮は、そのまま た おい 食べても美味しいですが、パンと いっしょ た 一緒に食べるともっと美味しいで すよ。</p>
15	16	17	18	19
<p>いも に やく じゃが芋のそぼろ煮は、約100k gのじゃが芋を使用しています。調 うりいん ひと ひと て ぎ 理員さんが、一つ一つ手切りし て、形をそろえています。</p>	<p>いも かねつ でんぶん さつま芋は、加熱すると澱粉が とう か あま 糖へ変わり甘くなります。今日の みそ汁は、さつま芋の甘味が出 しる いも あまみ で た、甘じょっぱいみそ汁です。</p>	<p>フルーツジュレのゼリーは、どん くだもの しやう つく な果物を使用して作られている あじ かんが か、味わって考えてみましょう。</p>	<p>じる やさい さといも のっぺい汁とは、野菜や里芋な に こ かたくりこ どを煮込んで、片栗粉でとろみを しるもの ぜんこくかくち ひろ つけた汁物で、全国各地に広が きやうどりやうり る郷土料理です。</p>	<p>きよう 今日は、クリスマスの行事食で す！！ケーキの前に、おかずやサ ラダもしっかり食べましょう！！</p>

22
<p>クリーミーごまサラダは、ごぼう やれんこんなどの根菜が入ること で、歯ごたえも楽しめるサラダで す。</p>

おせち料理の意味を知ろう

だて巻き



巻物に形が似ていることから、学業
成就・知識が増えますように。

昆布巻き

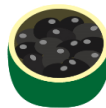


よろこぶの語呂合わせから。

かずのこ



黒豆



沢山の卵があることから、子孫繁栄(しそんはんえい)
を願って。

1年マメ(真面目に・健康に)暮らしていけますよ
うに。

田作り



五穀豊穡(ごこほうじょう)・・・豊作祈願
昔は、いわしを干した「ほしか」と言われるもの
を畑の肥料にしていたため。
※銚子市でも。江戸時代にこのほしかを沢山
作っていました。



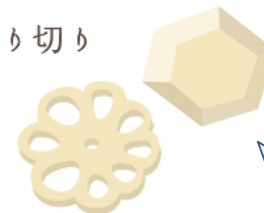
栗きんとん



腰が曲がるまで、丈夫に長生きできるようにという
長寿への願い。

漢字で「金団」と書き、その色から財力、富を得る
縁起物(えんぎもの)。

飾り切り



れん根・・・見通しの良い1年を過ごせるように
里芋・・・子孫繁栄。子芋が沢山つくので。