

12月給食ひとくちメモ(小)

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
麦ごはんの大麦には、食物繊維が含まれています。食物繊維は、お腹の調子を整えてくれます。	手作りひじきふりかけは、副菜の中でも人気のあるメニューです。ひじきは見た目で苦手な人も多いですが、かつおぶしのみ味がきいた美味しいふりかけなので、一口はチャレンジしてみましょう。	今日のすき焼き煮の「長葱」は、JAちばみどり園芸連絡協議会様から、無償提供していただいた、美味しい長葱ですよ！！	あじは、銚子漁港でもよく水揚げされる魚です。今日は、あじを揚げて甘じょっぱい味付けで煮た美しいおかずです。	スパゲティソテーは、コッペパンにはさんで食べても美味しいですよ。
8	9	10	11	12
コーンサラダのコーンは、北海道産のコーンを使用しています。北海道産のコーンは皮がやわらかく、甘味があるのが特徴です。	今日のみぞ汁の豆腐は、銚子市の豆腐屋さんから納品された木綿豆腐を使用しています。大豆の風味が感じられる美味しい豆腐ですよ。	チンジャオロースは、細切りに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られた中華調理です。	いわしのカリカリフライは、衣にじゃが芋を使用しており、香ばしい香りが楽しめるおかずです。	りんごのレモン煮は、そのまま食べても美味しいですが、パンと一緒に食べるともっと美味しいですよ。
15	16	17	18	19
じゃが芋のそぼろ煮は、約100kgのじゃが芋を使用しています。調理員さんが、一つ一つ手切りして、形をそろえています。	さつま芋は、加熱すると澱粉が糖へ変わり甘くなります。今日のみぞ汁は、さつま芋の甘味が出た、甘じょっぱいみぞ汁です。	フルーツジュレのゼリーは、どんな果物を使用して作られているか、味わって考えてみましょう。	のっぺい汁とは、野菜や里芋などを煮込んで、片栗粉でとろみをつけた汁物で、全国各地に広がる郷土料理です。	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！！
22	<h2>おせち料理の意味を知ろう</h2>  <p>かずのこ 黒豆 1年マメ エビ 栗きんとん 飾り切り beni kabu</p> <p>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。</p> <p>1年マメ(真面目に・健康に)暮らしていくように。</p> <p>五穀豊穣(ごくほうじょう)…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。</p> <p>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。</p> <p>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)。</p> <p>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。</p>			

