



12月 こんだてよていひょう



*今月の食材の中で、米、牛肉（ワインビーフ）、ねぎ（ぎゅぎゅっとねぎ）、きくらげが甲斐市産です。

2021 敷島学校給食センター

| 日 | 曜日 | こんだてのなまえ | | しょくひんのしゅるいはたらき | | | でんごんぱん |
|----|----|-------------------------|--|--|--|---|--|
| | | 主 食 | 副 食 | あか | みどり | きいろ | |
| 1 | 水 | ひよこまめのカレーピラフ | きびなごのかりかりあげ れんこんサラダ いなかがうスープ | ぶたひきにく ウィンナー ひよこまめ ぎゅうにゅう きびなご れんこんサラダ いなかうスープ | たまねぎ にんじん たまねぎ たまねぎ れんこん にんじん えだまめ たまねぎ にんじん かぼちゃ さやいんげん | こめ むぎき きょうかまい バター こめあぶら じゃがいも かたくりこ こめあぶら ドレッシング ごま マヨネーズ (たまごなし) じゃがいも | れんこんのおいしい時期です。れんこんは「はすの根」と書きますが、実は根ではなく茎です。また、穴が特徴的です。が、れんこんにとってこの穴はとても大切なものです。泥の中で育つれんこんは、この穴を通して、成長に必要な空気を葉から取り込みます。お正月に食べるおせち料理にも穴から「先(将来)が見通せる」という意味で縁起が良い食べ物として使われています。 |
| 2 | 木 | ミルクパン | さかなのりんごソースがけ ゆでやさいサラダ やさいのコンソメスープ いよかんゼリー | ぎゅうにゅう さかなのりんごソースがけ ゆでやさいサラダ やさいのコンソメスープ いよかんゼリー | しょうが にんにく りんご ブロッコリー にんじん キャベツ こまつな きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん はくさい パセリ いよかんかじゅう | パン パンこ さとう こめあぶら ごま ドレッシング ゼリー | 寒くなると牛乳の残りが増えてきます。成長するために必要な骨のもとカルシウムがたっぷり含まれていること、その吸収がよいためです。牛乳を飲むことで、1回の食事で必要なカルシウムの半分以上をとることが出来ます。もし、アレルギーなどで飲めない人は、小魚や小松菜などでカルシウムをとるようにしましょう。 |
| 3 | 金 | むぎごはん | とうふのにくみそあんかけ ほうれんそうのごまあえ よせなべふうスープ | ぎゅうにゅう きぬどうふ とりひきにく とりレバー みそ ほうれんそうのごまあえ よせなべふうスープ | たまねぎ ビーマン もやし ほうれんそう にんじん はくさい ほししいたけ にんじん はくさい ねぎ | こめ むぎき きょうかまい かたくりこ さとう こめあぶら ごまあぶら さとう ごま はるさめ | 冬に旬を迎えるほうれんそうは、微量栄養素の宝庫です。緑黄色野菜の代表的なほうれんそうは、カロテンをたくさん含んでいます。カロテンは体内でビタミンAとして働き、目の機能を高めたり、粘膜を丈夫にして抵抗力を強化します。ビタミンCやミネラルも多く、育ち盛りの皆さんには食べてもらいたい野菜です。 |
| 6 | 月 | あさりとツナのスパゲティ | のりしおポテト ほうれんそうサラダ いちごヨーグルト | しょうが ねぎ にんじん セロリ トマト マッシュルーム ぎゅうにゅう あおのり いとかまぼこ ヨーグルト | にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト マッシュルーム ぎゅうにゅう あおのり ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし しめじ りんご | スパゲティ こめあぶら じゃがいも こめあぶら マヨネーズ (たまごなし) | あさり、みそ汁はもちろんだ、酒蒸しやグラムチャウダーなどにも使われる人気のある貝です。あさりには、鉄分が多く含まれ、貧血を予防する働きがあります。 |
| 7 | 火 | むぎごはん | さばのしおこうじゆき ぶたにくとごぼうのみそいため ごもくじる りんご | ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ きぬどうふ こんぶ (だし) かつおぶし (だし) りんご | ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく だいこん にんじん こまつな ねぎ りんご | こめ むぎき きょうかまい さとう こめあぶら | ごぼうは独特の香りやうま味があり、かめばかむほどうま味を感じることが出来ます。おなかのおそうじをししてくれる食物繊維がたっぷり含まれています。美にはたくさんのトクがあり、それが眼につき、なかなか取れなかったことから、マジックテープが考え出されたそうです。 |
| 8 | 水 | むぎごはん | はるまき ぶたキムチ めかぶスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく いとかまぼこ めかぶ | たまねぎ にんじん もやし キャベツ しょうが しょうが にんにく もやし はくさいキムチ なら たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ | こめ むぎき きょうかまい はるまきのかわ はるさめ こめあぶら さとう こめあぶら はるさめ こめあぶら ごま | はるまきは、中国料理のひとつです。もともとは立春のころ、新芽が出た野菜を具として作られたことから「春巻き」という名前がつけました。英語ではそのまま「スプリングロール」といいます。 |
| 9 | 木 | セルフフィッシュバーガー | さつまいものシチュー はなやさいサラダ みかん | ホキ ぎゅうにゅう とり しょうが ねぎ きゅうにゅう スキムミルク はなやさいサラダ みかん | たまねぎ にんじん しめじ えだまめ きゅうり キャベツ とうもろこし ブロッコリー カリフラワー みかん | パン パンこ こむぎこ タルタルソース さつまいも ホワイトルウ こめあぶら ドレッシング | さつまいものおいしい季節です。さつまいもは、日本の鹿児島県(薩摩～さつま)に最初に伝わったことからこの名前がつけました。食物繊維が多く、おなかのおそうじをししてくれます。また、さつまいもは、根がふつとってきたものです。 |
| 10 | 金 | 山梨のめぐみ給食 おおつかにんじんごはん | ぶたにくのみそやき なるさわなあえ ゆばのすましじる ぶどうゼリー | やきちくわ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく (ふじざらこ) みそ ゆば なると わかめ かつおぶし (だし) こんぶ (だし) ぶどうゼリー | しめじ にんじん (おおつかにんじん) しょうが にんにく なるさわな はくさい キャベツ にんじん もやし えのきだけ ぶどうかじゅう | こめ むぎき きょうかまい こめあぶら さとう さとう ごま ゼリー | 今日は「山梨のめぐみ」給食で、山梨で育ったおいしい食材を使っています。特に「大塚にんじん」は、市川三郷町の太塚地区で作られたとても長いにんじんです。この地区の土は、きめが細かく石がない栄養豊富な土地で「のっふい」と言われ、昔から品質のよいにんじんやごぼうが収穫されています。毎年、「大塚にんじんの収穫祭」が行われます。 |

※ 献立の内容は材料やその他の都合などでかわることがあります。

| | | | | | | | | | | |
|------------|-------------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|--|----------------------------------|------------------------------------|--|---|------------|
| 13 | 月 | むぎごはん | | とりにくのうめジャムソースがけ | ぎゅうにゅう とりにく | しょうが | こめむぎきょうかまい うめジャム さとう かたくりこ | | 麵はグルテンを主な原料として作られます。グルテンは、小麦粉を水で練り、でんぷん質を洗い流したものです。高たんぱく、低カロリーのヘルシーな食品として注目されています。 | |
| | | | | ふとやさいのにも | さつまあげ かつおぶし (だし) | だいこん ほししいだけ にんじん さやいんげん | ふ さとう | | | |
| | | | | わかめのみそしる | きぬとうふ わかめ みそ にほし (だし) | たまねぎ えのきだけ ねぎ | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 14 | 火 | こどもパン | | パッファローチキン | ぎゅうにゅう とりにく | にんにく | パン かたくりこ こむぎこ こめあぶら ドレッシング | | パッファローチキンとは、鶏肉を素揚げにして辛みのあるソースをまぶしたアメリカの料理です。ニューヨーク州パッファロー発祥です。酸味と辛みのあるソースがおいしいです。 | |
| | | | | ごぼうサラダ | ごぼう キャベツ きゅうり えだまめ にんじん | ごぼう たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん | ドレッシング | | | じゃがいも |
| | | | | ポトフ | ウインナー | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 15 | 水 | ポーク カレーライス | | | ふたにく とりレバー スキムミルク | にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご | こめむぎきょうかまい じゃがいも こめあぶら カレールー | | カレーには欠かせない福神漬ですが、名前の通り、七福神という神様からきています。大根、なす、きゅうり、れんこん、なた豆など数種類の野菜を刻んで漬けたものです。 | |
| | | | | ふくじんづけ | ぎゅうにゅう | | ふくじんづけ | | | |
| | | | | だいこんサラダ | ツナ わかめ | だいこん きゅうり キャベツ とうもろこし | ドレッシング | | | |
| | | | | ヨーグルト | ヨーグルト | | | | | |
| 16 | 木 | にこみうどん | | | ふたにく なると あぶらあげ | にんじん たまねぎ ほししいだけ こまつな ねぎ | うどん | | ひじきは海にはえていいる植物です。ひじきというと煮物のイメージが強いですが、サラダに入れてもおいしいです。ひじきは、カルシウムがたっぷり含まれていて、骨を丈夫にしてくれる働きがあります。牛乳と合わせると、カルシウム不足をなくすためにひじきを積極的に食べましょう。 | |
| | | | | やさいのかきあげ | ぎゅうにゅう | | たまねぎ にんじん ごぼう しゅうきく | | | こむぎこ こめあぶら |
| | | | | ひじきのドレッシングサラダ | ひじき とりササミ | にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし | さとう こめあぶら | | | |
| | | | | スイートポテト | | | スイートポテト | | | |
| 17 | 金 | ＜おたのしみ給食＞ チキンライス | | | とりにく | たまねぎ にんじん ビーマン とうもろこし マッシュルーム | こめむぎきょうかまい バター こめあぶら | | 今日は「お楽しみ給食」です。2学期は、コロナ禍ではありましたが、いろいろな行事がありましたね。2学期ももうすぐ終わります。思い出を振り返りながら、楽しい給食時間にしてください。 | |
| | | | | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | | | | ほしのコロッケ | とりひきにく ふたひきにく | たまねぎ | じゃがいも さとう パンこ こむぎこ こめあぶら | | | |
| | | | | クリスマスサラダ | きゅうり キャベツ あかパプリカ ブロッコリー ロマネスコ カリフラワー | | ドレッシング | | | |
| コーンクリームスープ | ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム | たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ | バター こめあぶら ルウ | | | | | | | |
| いちごケーキ | | | ケーキ | | | | | | | |
| 20 | 月 | むぎごはん | | | ぎゅうにゅう あじ | | こめむぎきょうかまい こむぎこ パンこ こめあぶら | | 「きんぴら」は、金太郎で知られる坂田金時の息子である坂田金平(きんぴら)がとても勇ましく強いことから、元気になる食べ物として有名になりました。 | |
| | | | | あじフライ | | | | | | |
| | | | | ごもくきんぴら | さつまあげ | ごぼう にんじん さやいんげん ほししいだけ こんにゃく | ごまあぶら さとう | | | |
| | | | | いものこじる | とりにく もめんどうふ みそにほし | だいこん にんじん しめじ ねぎ | さといも | | | |
| 21 | 火 | ＜冬至 (22日) 給食＞ かぼちゃの ほうとう | | | ふたにく あぶらあげ みそ にほし (だし) | ごぼう だいこん にんじん ほししいだけ はくさい ねぎ | ほうとうめん さといも | | 22日は「冬至」です。1年のうちで1番、昼間の時間が短い日です。この日は、夏のあたたかいお日さまをたっぷり浴びたかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったり、音から伝わる習わしがあります。 | |
| | | | | やさいととうふのふんわりナゲット | とうふ さかなのすりみ たまご | にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ れんこん | さとう かたくりこ こめあぶら | | | |
| | | | | はくさいのゆずのかおりあえ | | はくさい もやし にんじん こまつな しめじ ゆず | はちみつ | | | |
| | | | | やきドーナッツ | | | ドーナッツ | | | |
| 22 | 水 | むぎごはん | | | ぎゅうにゅう | | こめむぎきょうかまい | | 今日のメンチカツは、給食センターで手作りしました。全部の学校があるときには、なかなかできないメニューです。ごぼうやれんこんなどの根菜が入った歯ごたえの良いメンチカツです。 | |
| | | | | てづくりわふうメンチカツ | ふたひきにく とりひきにく たまご | にんにく しょうが たまねぎ れんこん ごぼう | パンこ こむぎこ さとう こめあぶら | | | |
| | | | | ごまドレッシングあえ | ボンレスハム | キャベツ にんじん きゅうり だいこん レモン | さとう ごまあぶら ごま | | | |
| | | | | だいこんのみそしる | あぶらあげ わかめ みそにほし (だし) | だいこん ねぎ | | | | |

※ 献立の内容は材料やその他の都合などでかわることがあります。

"五"に隠された和食の知恵

「和食」には「五」にちなんだ献立の考え方があります。季節の移り変わりを楽しみ、健康に過ごすための知恵がたくさん詰まっています。



「五色」とは、白、黒(濃い色)、黄、赤、青(緑)です。彩りよく食べ物を揃えていくと、栄養バランスも整いやすくなります。



「五味」とは、「甘い」「すっぱい」「辛い」「苦い」「しょっぱい」で、これが1つの献立の中にそろっていると最後まで飽きずに食事が楽しめます。



「五法」とは、「生(切る)」「煎る」「焼く」「蒸す」「揚げる」という調理法です。会席料理には、この5つの手法を使った料理がすべて並べられます。



「五適」とは「適温」「適材(年齢などに合わせる)」「適量」「適技(凝りすぎない)」「適心(勞働負)で、味だけでなく料理全体の心づかいを表します。