



12月 給食献立表



令和2年度 ★印は給食ポスのリクエストメニューです

港区立赤坂小学校

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
	ご飯 鮭のもみじ焼き 粉ふき芋 味噌けんちん汁 牛乳	★ミートピザトースト ★揚げパン ポトフ 果物(はやか) 牛乳	★チャーハン ★じゃこ野菜のパリパリサラダ ★春雨スープ 牛乳 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">ラッキーアイテム</div>	ご飯 おから入り玉子焼き きんぴらごぼう ★わかめの味噌汁 牛乳
	鮭のもみじ焼きは、マヨネーズと人参で作ったソースがまるで紅葉したもみじの葉っぱのようなオレンジ色をしています。この季節にぴったりのメニューです。	今日はみかんの仲間のはやかという果物が出ます。はやかにはビタミンCがたっぷり入っているので、風邪をひきにくい体になります。	今日はラッキーアイテムの日です。春雨スープに星型とハート型の人参が入っています。今月はいつもより多くアイテムを入れています。お楽しみに。	給食の玉子焼きはたくさん栄養が取れるように、色々な種類の食材を入れて作っています。今日は、おから・ひき肉・玉ねぎ・人参・椎茸が入っています。
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
★鶏ご飯 どて煮 かき玉汁 牛乳	ご飯 野沢菜ふりかけ 豆腐と豚肉の味噌炒め 汁ビーフン 牛乳	★けんちんうどん ★ごぼうチップサラダ さつま芋とりんごのケーキ 牛乳 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">誕生日給食</div>	★わかめご飯 豆腐の真砂揚げ 大根とキュウリの即席漬け 白菜とじゃが芋の味噌汁 牛乳	ご飯 ホキのチリソースがけ ハリハリサラダ ★わかめスープ 牛乳
どて煮は愛知県名古屋市の名物料理で、牛すじ肉や大根を味噌で煮込んだものです。給食では牛すじ肉の代わりに豚肉を使っています。	野沢菜は長野県にある野沢温泉村でよくとれる野菜なので、野沢菜と呼ばれるようになりました。村では収穫された野沢菜を温泉のお湯で洗って、泥を落とすというそうです。	今月の誕生日給食は旬のさつま芋とりんごを使ったケーキでお祝いします。12月生まれの皆さん、お誕生日おめでとうございます。	真砂とは「細かい砂」のことです。これにちなみ、細かく刻んだ具材を混ぜ込んで作るので真砂揚げという名前がつけました。今日は細かくした野菜などを豆腐に混ぜて作ります。	わかめはよくリクエストされる食材です。給食では徳島県の鳴門でとれる生のわかめを使っています。つるつとした食感がおいしいですね。
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
★根菜ときのこのカレーライス ★チーズとブロッコリーのサラダ ★果物(りんご) 牛乳	ひじきご飯 イカと竹輪の天ぷら 白菜のポン酢和え 大根の味噌汁 牛乳	2色サンド ★ポークビーンズ シーザーサラダ 牛乳	★スパゲティナポリタン 海藻サラダ ★かぼちゃのポタージュ 牛乳	油麩井 磯和え 仙台味噌の根菜汁 牛乳 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">食育の日給食 ～宮城県～</div>
今日のりんごは青森県でとれたサンふじという種類のりんごです。りんごの中でも特にジューシーで甘いのが特徴です。旬の味覚を味わってください。	白菜のポン酢和えにはレモン汁を使っているので、さっぱりとした味わいです。ポン酢の「ポン」はオランダ語の「ポンス」が由来で、「柑橘系果物の果汁」という意味があります。	今日の2色サンドは、食パンにいちごジャムを塗り、黒砂糖食パンにマーガリンを塗って作ります。リクエストのポークビーンズも出ます。	ナポリタンとポタージュはリクエストの多いメニューです。他にも食べたい給食がある人は2階にある給食ポストにリクエストを入れてください。	今日は宮城県郷土料理の油麩井と仙台味噌を使った根菜汁です。油麩井はフランスパンのような形をしているお麩のことで、それを卵でとじて作るのが油麩井です。
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
ご飯 かぼちゃのコロッケ 白菜のゆず風味漬け 豆腐と三つ葉のすまし汁 牛乳 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">冬至給食</div>	こぎつねご飯 鯖の塩焼き おかか和え ★なめこの味噌汁 牛乳	ハヤシライス イタリアンドレッシングサラダ ★果物(みかん) ★セレクトジュース (ぶどう・りんご・パイナップル)	★醤油ラーメン ★ビーンズポテト ★フルーツポンチ 牛乳	<div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">終業式</div>
今日は冬至といって一年で一番夜が長い日です。この日にはかぼちゃを食べてゆず湯に入ると風邪をひかないと言われてます。給食ではかぼちゃとゆずを使った冬至メニューが出ます。	なめこはそのツルツルとした成分が、お腹の中をきれいに掃除する働きがあります。今日はリクエストのなめこの味噌汁です。	今日はクリスマス恒例のセレクトジュースの日です。ぶどう・りんご・パイナップルの中から1つ選んでください。どれが一番人気になるでしょうか？お楽しみに。	今日はクリスマスです。長い長い2学期を頑張ったみなさんのために、リクエストの多かったメニューを入れました。よく味わって食べてくださいね。	

年越しに食べるものは？



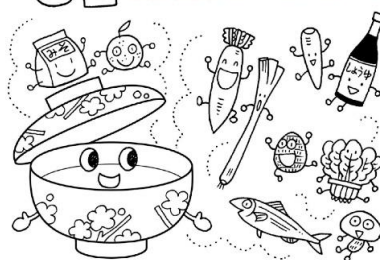
年越しそばは江戸時代ごろから食べられていました。由来については下記のように語説あります。

- ①そばの美が三角形なので邪気をはらうため。
- ②そばは細くて長いので長寿になるようにという願いを込めて。
- ③細工師が金粉を集めるのにそば粉を使うため、金を集める意味。

また、地域によっては年越しにうどんを食べたり、年取り魚(さけやぶりなど)を食べたりする風習があります。



雑煮いろいろ



雑煮は各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。もちも角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほか、入れる具もとり肉やぶり、さとも、こまつな、だいこんなどいろいろあります。また、あん入りもちの雑煮や、もちを入れない雑煮のほか、雑煮を食べない地域もあります。このように、日本各地では地域や家庭ごとに多種多様な特色のある雑煮があるのです。

☆ 12月給食目標 ☆ 「集中してしっかり食べよう」