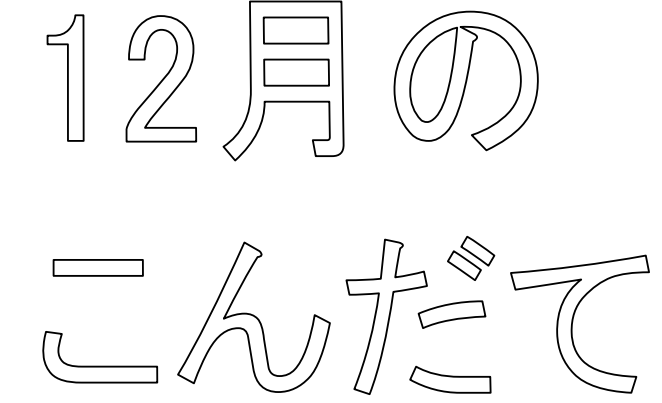


[illegible]

こた
答えは2枚目へ！

「**大阪しろうなのおひたし**」

「大阪しろうな」はなにわでんとうやさいひと伝統野菜の一つです。江戸じだいさいばいはじお時代から栽培が始まり、大阪市天満橋付近でよく栽培されていたため、「天満な菜」とも呼ばれます。

「**肉すい**」

大阪千日前にあるうどん屋さんが発祥といわれています。とあるお笑い芸人さんの「肉うどんのうどん抜きで！」という要望にこたえて出されたメニューだそういまぜんこくできおおさかめいぶつりょうりとして知られています。

12月8日(木)	12月9日(金)	12月12日(月)	12月13日(火)	12月14日(水)	12月15日(木)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【ごはん】	【チキンピラフ】	【ごはん】	【ごはん】	【豚丼】	【ごはん】
金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米
【とんかつ】	うすくちしょうゆ	【ポークビーンズ】	【はまちのゆず塩焼き】	豚モモ肉	【チンジャオロース】
豚モモ肉	酒	豚モモ肉	はまち	にんじん	牛モモ肉
塩	みりん	にんにく	塩	キャベツ	ピーマン
こしょう	塩	じゃがいも	ゆず	玉葱	パプリカ赤
米粉	こしょう	玉葱	【せん切り大根の煮つけ】	米油	たけのこ缶
水	鶏ガラスープ缶	にんじん	せん切りだいこん	さとう	にんじん
コーンフレーク	とりモモ肉	マッシュルーム(水煮缶詰)	つきこんにやく	こいくちしょうゆ	にんにく
米揚げ油	玉葱	大豆水煮	にんじん	みりん	しょうが
中濃ソース	にんじん	米油	うす揚げ	白ごま	米油
【おおさかしろうなのおひたし】	グリーンピース	コーンスターチ	さんどまめ	【ひじきのサラダ】	オイスターソース
おおさかしろうな	米油	赤ワイン	米油	ひじき	こいくちしょうゆ
にんじん	塩	鳥がらだし	うすくちしょうゆ	かつお昆布だし	酒
かつお昆布だし	トマトピューレ缶	とりガラ	さとう	出汁昆布	さとう
出汁昆布	うすくちしょうゆ	塩	酒	削り節	かたくり粉
削り節	みりん	こしょう	みりん	酒	【中華和え】
花かつお	鶏ガラスープ缶	トマトダイス缶	かつお昆布だし	みりん	キャベツ
こいくちしょうゆ	【コーンクリームスープ】	トマトケチャップ	出汁昆布	こいくちしょうゆ	チンゲン菜
酒	ベーコン	ウスターソース	削り節	酒	ポークハム
みりん	じゃがいも	こいくちしょうゆ	【青菜のみそ汁】	さんどまめ	こいくちしょうゆ
【肉すい】	玉葱	みりん	こまつな	じゃがいも	醸造酢
牛モモ肉	にんじん	パセリ	玉葱	にんじん	みりん
白ねぎ	コーンクリーム缶	【ごぼうサラダ】	とうふ	塩	白ごま
だいこん	米油	ごぼう	にんじん	こしょう	ごま油
にんじん	コーンスターチ	れんこん	かつお昆布だし	ノンエッグマヨネーズ	【ヨーグルト】
みずな	★バター	にんじん	出汁昆布		★ソフトクリームヨーグルト
とうふ	★牛乳	むきえだまめ	削り節		
かつお昆布だし	白ワイン	塩	みそ		
出汁昆布	鳥がらだし	こしょう			
削り節	とりガラ	醸造酢			
うすくちしょうゆ	塩	米油			
みりん	こしょう	ノンエッグマヨネーズ			
酒	【やさいゼリー】	【ふりかけ（やさい）】			
かたくり粉	国産やさいゼリー	やさしいふりかけ（いろいろやさい）			
七味とうがらし					
803kcal	721kcal	741kcal	734kcal	716kcal	730kcal

冬至献立		クリスマス献立		ジュースの日					
12月16日(金)		12月19日(月)		12月20日(火)		12月21日(水)		12月22日(木)	
【牛乳】		【牛乳】		【飲むヨーグルト】		【牛乳】		【リンゴジュース】	
★牛乳		★牛乳		★アシドミルクPLUS		★牛乳		りんごジュース	
【かぼちゃの炊き込みごはん】		【ごはん】		【ごはん】		【ごはん】		【ごはん】	
	金賞健康米	金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米	
	出汁昆布	【冬野菜と豚のごま炒め煮】		【カラフルミートローフ】		【魚の塩焼き】		【鶏の唐揚げ】	
	とりモモ肉								
	かぼちゃ								
	しめじ								
	うすくちしょうゆ								
	さとう								
	酒								
みりん									
塩									
グリーンピース									
【れんこんと鶏肉の甘辛炒め】								【中華スープ】	
	とりモモ肉	【ポテトサラダ】		【ベーコンと野菜のスープ】		【とうふ団子のたっぷりみそ汁】			
	れんこん								
	にんじん								
	さんどまめ								
	板こんにゃく								
	米油								
	かつお昆布だし								
	出汁昆布								
	削り節								
	みりん								
	酒								
	さとう								
こいくちしょうゆ									
水									
かたくり粉									
【かぶらと白菜の柚香づけ】								【みかんゼリー】	
	かぶ			★牛乳				国産みかんゼリー	
	かぶ(葉)								
	にんじん								
	はくさい								
	ゆず(果汁、生)								
	うすくちしょうゆ								
768kcal		713kcal		767kcal		737kcal		759kcal	

12月22日は冬至

冬至は1年で最も昼の時間が短い日です。

この日に南瓜（かぼちゃ）、レンコン、ニンジン、うんどん（うどん）、寒天、ぎんなん、金柑のように「ん」が2つ以上つく食べ物を食べると、運がたくさん舞い込んでくるとされています。これらを「冬至の七種」と呼びます。

給食では16日(金)に、「冬至献立」として、かぼちゃとレンコンが登場します。



☆クイズの答え☆

答えは・・・

③ 葉

白ねぎの白い部分は葉で、葉鞘と言います。太陽の光が当たらないと、光合成ができないため葉緑素という緑色の物質が少なくなって、白くなります。少しずつ土をかけてこの白い部分を伸ばすように栽培されます。

白ねぎは、硫化アリルという成分を多く含んでいるため、生食では辛みがありますが、加熱すると甘みがでます。

