

きゅうしよくこんだて
12月 給食献立



おおさかありつさかいちようかくしえんがっこう
大阪府立堺聴覚支援学校

月/日	こんだて	血や肉となる	熱や力となる	体の調子を整える	☆☆献立の紹介☆☆
1 (月) 630k 配	ごはん 豆腐のミートローフ ベーコンと野菜のソテー すまし汁	ぎゅうにゅう あつあげ ベーコン とりにく とうふ たまご	こめ パンこ	にんじん えのき はくさい たまねぎ たけのこ ほししいたけ	ミートローフ ミンチ状にした豚肉や牛肉、 卵、パン粉、塩、調味料など を混ぜ合わせてこねた肉だねを 天板に広げて焼きます。
2 (火) 809k 配	ポークカレー コースローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも マヨネーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース ホールコーン	コースローサラダ 細かく切ったキャベツを洗った サラダの一種で人参が入ってい ることも多いです。
3 (水) 614k 配	ごはん メルルーサの照り焼き にらもやしソテー かき玉汁	ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく たまご	こめ	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ もやし ほししいたけ	にら 中国産で欧米では栽培されて いません。東洋を代表する野菜 です。
4 (木) 758k 配	うずまきパン スペイン風オムレツ マカロニソテー レタススープ	ぎゅうにゅう ロースハム ベーコン たまご	パン マカロニ じゃがいも バター	にんじん たまねぎ ピーマン ほししいたけ マッシュルーム	スペイン風オムレツ 卵にさまざまな食材を混ぜて焼 きます。じゃがいもは欠かせない 食材です。
5 (金) 605k 配	キムチ炒飯 大根のきんぴら かぶのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ワカメ	こめ こんにゃく	にんじん だいこん はくさい かぶ ピーマン たまねぎ チンゲンサイ	キムチ 朝鮮半島の代表的な漬物です。 日本で売られているのは日本人 向けに甘めにアレンジされたも ののです。
8 (月) 747k 配	ごはん しょうゆ卵の照り焼き チキン もやし炒め ひじきと卵のスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ひじき	こめ でんぶ マヨネーズ	にんじん だいこん もやし にら	しょうゆマヨの照り焼きチキン 鶏肉にしょうゆ・マヨネーズ・ 砂糖・醤油で下味をつけて焼きま す。
9 (火) 688k 配	ゆかりごはん 筑前煮 みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ とうふ みそ	こめ さといも こんにゃく	にんじん なめこ たけのこ だいこん たまねぎ さんどまめ ほししいたけ	筑前煮 福岡県の北部を「筑前(ちくぜん) の国」と言っていたことから 「筑前煮」とも呼ばれています。
10 (水) 759k 配	ごはん 鯖の塩焼き チンゲン菜炒め かみなり汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく ベーコン とうふ さば	こめ こんにゃく	にんじん ごぼう しめじ ねぎ チンゲンサイ	かみなり汁 なべを熱してごま油を入れたと ころに豆腐を入れると「ジャー」 「パチパチ」と大きな音がする ところから「かみなり汁」の名前 がつきました。
11 (木) 683k 配	ココア食パン マカロニグラタン 白菜のスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	パン マカロニ こむぎこ バター	たまねぎ にんじん えのき グリーンピース マッシュルーム はくさい	ココア食パン パン生地にココアを混ぜていま す。
12 (金) 736k 配	親子どんぶり キャベツの昆布和え すまし汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ とりにく たまご こんにゃく	こめ	たまねぎ にんじん はくさい だいこん キャベツ えのき	白菜 冬に最もおいしくなります。 葉が白くてかたくまき、量みのあ るものが良いと言われています。
15 (月) 699k 配	ワカメごはん おでん みそ汁	ぎゅうにゅう ごぼうてん あぶらあげ ひらてん なまあげ ワカメ みそ	こめ じゃがいも こんにゃく	はくさい にんじん だいこん えのき	おでん(御田) 日本料理のうち煮物料理の一種 です。鍋料理にも分類されます。

月/日	こんだて	血や肉となる	熱や力となる	体の調子を整える	☆☆献立の紹介☆☆
16 (火) 712k 俵	ごはん あじの照り焼き ひじきの煮物 かぼちゃの豚汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく ひじき とうふ あじ みそ	こめ	かぼちゃ にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	ひじき 日本では古くから煮物などの食材とされふつうに使われています。健康食・長寿食とされています。
17 (水) 686k 俵	麦ごはん 鶏すき煮 磯香和え	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ のり	こめ おしむぎ こんにやく ふ	はくさい たまねぎ キャベツ こまつな にんじん	麦ごはん 米飯に比べてやや固めで嚼りけの少ない食感となります。麦は炊き上げるのに米よりも多くの水が必要になります。
18 (木) 754k 俵	バーカーパン ハンバーグ キャベツの加-リ- もやしスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ベーコン たまご	パン パンこ	たまねぎ キャベツ にんじん もやし チンゲンサイ グリーンピース	ハンバーグ ドイツ発祥の肉料理です。起源はドイツ・ハンブルグにあり「ハンバーグ」もハンブルグの英語発音です。
19 (金) 615k 俵	五目うどん じゃが芋のサバ焼き みかん	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちくわ ツナ	うどん じゃがいも マヨネーズ	はくさい たまねぎ にんじん しめじ ごぼう さんどまめ	みかん 「うんしゅうみかん」日本の代表的なみかんで、果皮はやわらかくてむきやすく、種なしで食べやすいです。
22 (月) 801k 俵	スパゲティ ・ミートソース 豆腐サラダ フルーツゼリー	ぎゅうにゅう ロースハム ぶたにく とうふ	スパゲティ	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ グリーンピース マッシュルーム	豆腐サラダ 豆腐をゆでて野菜と和えます。混ぜてもつぶれてしまわないように冷凍の豆腐をつかいます。
23 (火) 683k 俵	チキンライス キャベツサラダ 白菜のスープ カップケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ささみ	こめ バター マヨネーズ	たまねぎ はくさい キャベツ にんじん さんどまめ グリーンピース マッシュルーム	チキンライス 鶏肉を使用した米飯料理。ケチャップライスとして認識されています。

★牛乳は毎日つきます。

★材料購入の都合により、献立を変更することがあります。

今年（とうじ）の冬至は12月22日です

冬至とは、1年のうちで昼の時間が最も短くなる日です。昔から、冬至には、『ん』がつくものを食べると『運』が呼び込めるとされ、『ん』がつく、かぼちゃ（なんきん）を食べ、ゆず湯（風呂）に入ると風邪をひかないなどと伝えられていました。なぜ、夏野菜のかぼちゃを冬に食べていたのかというと、切らずに置いておけば長期保存ができ、野菜の少なかった冬までかぼちゃを保存して、貴重なビタミン源としていたそうです。

また、ゆず湯（風呂）にはいり体を温め、風邪予防をしていたようです。冬至の日に昔から伝わる風習を実践してみましょう。

