

12月給食だよ!

寒河江市立南部小学校



食べながら話をする。



マナー違反注意報!

次のようなことをしている人はいませんか?
自分の食べ方を振り返り、お互い気分よく食事をしたいですね。



周りの人が嫌な気分になる。



ガチャガチャと食器で音をたてる。



ひじをついたり、良い姿勢になっていない。



周りの人とふざけて食べる。



食事中に席を立つ。

曜日	日曜	予 定 献 立 名 よ てい こん だて めい	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま
給食の歴史を知ろう (心をほぐす)	1 (月)	チキンライスのえびクリームソースかけ 牛乳 やさいスープ みかん 【げんだいのきゅうしょく】	ごはん こむぎこ バター	牛乳 とりにく えび ベーコン	にんじん いんげん キャベツ マッシュルーム コーン たまねぎ ほうれんそう えのき みかん
	2 (火)	スパゲティミートソース 牛乳 かいそうサラダ ヤクルト 【しょうわ50ねんころのきゅうしょく】 〈なかよし給食〉	スパゲティ こむぎこ あぶら バター ヤクルト オリーブオイル	牛乳 わかめ こんぶ とさか ぶたにく チーズ	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ にんじん コーン みかん
	3 (水)	ごはん 牛乳 さんまいちやぼし からしあえ おでんふうにも 【わしょくきほん】	ごはん さとう	牛乳 さんま こんぶ ちくわ がんも うずらたまご さつまあげ	あおな もやし だいこん こんにゃく にんじん
	4 (木)	コッペパン(マーガリン) 牛乳 くじらのたったあげ ゆでやさい カレーシチュー ももかんづめ 【しょうわ40ねんころのきゅうしょく】	コッペパン でんぷん マーガリン じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	牛乳 くじらにく ぶたにく だっしふんにゅう	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ グリーンピース もも
	5 (金)	むぎごはん 牛乳 しおます なづけに だいこんじる 【めいじ22ねんのきゅうしょく】	むぎごはん しろごま ごまあぶら	牛乳 しおます だいず にほし みそ	せいさいづけ だいこん
箸を持つて上手に使う	8 (月)	ごはん 牛乳 とりにくのカシューナッツいため おかかあえ ワンタンスープ	ごはん カシューナッツ でんぷん あぶら さとう ワンタン ごまあぶら	牛乳 とりにく ぶたにく	しょうが ピーマン パプリカ もやし ほししいたけ ブロッコリー ねぎ
	9 (火)	ごはん 牛乳 ほっけやき さがえさんなすをつかったなすぼしに あおなのみそしる さがえさんのりんご	ごはん あぶら さとう	牛乳 ホック あぶらあげ あさり とうふ みそ	なすぼし こんにゃく にんじん あおな ねぎ りんご
	10 (水)	ごはん 牛乳 ようふうたまごやき まめとこんぶのもの えのきじる	ごはん マヨネーズ あぶら さとう	牛乳 かに さつまあげ たまご だいず みそ こんぶ あつあげ	たまねぎ にんじん こんにゃく グリーンピース ごぼう えのき ねぎ
	11 (木)	しょくパン(ラ・フランスジャム) 牛乳 ウィンナー バンサンスウ はくさいのクリームスープ	しょくパン しろごま はるさめ ごまあぶら ジャム さとう バター	牛乳 ウィンナー ぶたにく ロースハム	キャベツ にんじん きゅうり きくらげ はくさい たまねぎ コーン グリーンピース
	12 (金)	ごはん なつとう 牛乳 れんこんのはさみあげ さといものうめマヨあえ なめこじる てづくりソーダゼリー 【高松小学校6年生作成献立】	ごはん でんぷん あぶら さといも ゼリー マヨネーズ	牛乳 ベーコン さつまあげ たまご だいず みそ こんぶ あつあげ	たまねぎ にんじん こんにゃく グリーンピース ごぼう えのき ねぎ

☆ きいろのなかま：ねつやちからのもとになる あかのなかま：からだをつくるもとになる みどりのなかま：からだのちょうしをととのえる ☆



12月の献立から...

今月の「米飯給食促進事業献立」は12月9日(火)です。
寒河江産なすを使ったなす干し煮、寒河江産のりんごを使った献立です。

菜漬け煮

冬季間に保存食として食べる青菜漬けが春先になると、べっ甲色になり酸味がかってきます。これを煮て新たな料理にします。煮る時には独特の臭いがあるのですが、もうすぐ春が来ることを知らせる待ちどおしい臭いでもあります。

なす干し煮

夏にたくさん取れる「なす」を薄切りにし、天日に干して乾燥させます。昔は今のように容易に野菜が手に入らないことと、冬季間は野菜作りに不向きなことから大切な保存食とされていました。干すことによって旨味が凝縮されます。

冬至かぼちゃ

(今年の冬至は12月21日です。)昔から、冬至に小豆かぼちゃを食べると「風邪を引かない」という言い伝えがあります。それは長期間保存のきくかぼちゃにのどや鼻の粘膜を丈夫にするビタミンAが多いからです。東北に住む人にとっては、冬至を境に少しずつ日が長くなることを喜ぶ料理の一品です。

郷土料理



No. 162

高松小学校6年生からのメッセージ

箸を正しく持つことに気をつけて欲しいので、つかみにくいものや、つるつるするものを組み合わせました。

また、地域の特産の「梅干し」も使ったものにしました。味わってください。

初めての味

秋の味覚「アケビ料理」が郷土料理の給食に提供されました。なかには初めて食べたことを、うれしそうに知らせに来てくれる子どももいました。

最近では、手軽に世界の料理を作ったり、食べに行くことが容易になったので、郷土料理はなかなか口にすることも少なくなっていました。

なんで、給食で郷土料理...?家でも食べる機会が少ないのに...?とも考えてしまいます。家では郷土料理を、なかなかつくらなくなったので、学校で給食の献立に入れていきます。郷土料理は、味覚をしっかり育てることができます。味覚が十分育つことで食べ物本来の味が楽しめるようになります。そして、長い人生を健康に過ごす土台になるので、いろいろな味を味わってほしいと思います。

ねらい	日曜	よ 予 てい 定 こん 献 だて 立 めい 名	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま
郷土料理・特産物を味わおう	15 (月)	ごはん 牛乳 さかなのなんばんづけ やさいのごまじょうゆ はくさいじる	ごはん でんぶん あぶら さとう しろごま	牛乳 カジキマグロ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん こまつな もやし はくさい ねぎ しめじ
	16 (火)	パンズパン 牛乳 タンドリーチキン だいこんサラダ じゃがいものスープ いちご <1年オードブル給食>	パンズパン あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	牛乳 とりにく ヨーグルト ロースハム ベーコン	たまねぎ にんにく しょうが だいこん にんじん きゅうり コーン パセリ いちご
	17 (水)	ごはん 牛乳 さばしおやき にんじんの しらあえ おやこじる クリスマスデザート	ごはん しろごま さとう デザート	牛乳 しおさば とうふ ぶり とりにく たまご	にんじん あおな こんにゃく たまねぎ ほししいたけ みつば
	18 (木)	エビフライカレー ふくじんづけ 牛乳 はくさいのレモンあえ キウイフルーツ	ごはん マーガリン じゃがいも あぶら カレールウ	牛乳 ぶたにく チーズ エビ	にんじん たまねぎ ふくじんづけ しょうが グリーンピース はくさい りんご レモン キウイフルーツ
	19 (金)	ぎゅうどん 牛乳 あずきかぼちゃ とうふじる	ごはん さとう	牛乳 ぎゅうにく あずき わかめ とうふ みそ	たまねぎ ほししいたけ しょうが こんにゃく グリーンピース かぼちゃ ねぎ
※	22 (月)	ごはん 牛乳 さけのチャンチャンやき おひたし ぶりのみそしる りんご <4年弁当の日>	ごはん さとう バター	牛乳 さけ みそ ぶり	きゃべつ たまねぎ にんじん ピーマン あおな もやし みつば コーン しめじ りんご

献立のねらい ※ 【郷土料理・特産物を味わおう】

☆ きいろのなかま：ねつやちからのもとなる あかのなかま：からだをつくるもとなる みどりのなかま：からだのちょうしをととのえる ☆