



12がつこんだて



食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちやにくやほねになるしよくひん
 緑(みどり)・・・からだのちようしをとどのえるしよくひん
 黄(き)・・・ねつやちからになるしよくひん

●じるしは卵が入っています。□で囲ってある食品は卵・卵由来成分を含みます。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>今月のテーマ「風邪に負けない食事をしよう」</p> <p>いよいよ1年の締めくくりの12月となりました。12月は寒さが深まっていく時期です。そんな寒さに負けないために、心がけたいことを3つ紹介します。</p>				
<p>① しっかり手洗い</p> <p>冬はノロウイルスが流行する時期でもあります。低い温度が得意なノロウイルス。水は冷たくなりますが、食事をする前には石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。</p>	<p>② 旬の食材を食べよう</p> <p>ごぼう、大根、にんじんなどの根菜類には、血液を作るのを助ける栄養素が多く、全身を温める効果があります。寒い冬にとれるぶりやさばは、脂のりがよく、おいしいです。</p>	<p>③ 体を動かし、しっかり食事</p> <p>寒くなると、外に出て体を動かす時間が減りがちです。たくさん動くことで、お腹がすき、食事をおいしく食べられます。寒い日は、おうちのお手伝いをして体を動かすのもいいですね。</p>	<p>1</p> <p>きりぼし だいごんの ごますあえ</p> <p>さごしの ゆずみそやき</p> <p>ごはん</p> <p>とうふの すましじる</p>	<p>2</p> <p>アーモンド あえ</p> <p>ぶたどんのぐ</p> <p>ごはん</p> <p>いしかりじる</p>
<p>5</p> <p>おかかあえ</p> <p>つくねの ゆずポンずかけ</p> <p>なめし</p> <p>さといもの みそしる</p>	<p>6</p> <p>ひじきと だいごの いりに</p> <p>しいらの オニオンやき</p> <p>おぎごはん</p> <p>みぞれじる</p>	<p>7</p> <p>しゅんぎくの ごますあえ</p> <p>いりどうふ</p> <p>おぎごはん</p> <p>ふの みそしる</p>	<p>8</p> <p>はくさいと みずなの しおこんぶあえ</p> <p>さばの たつたあげ</p> <p>ごはん</p> <p>とりと こんさいの みそしる</p>	<p>9</p> <p>ゆず ドレッシング サラダ</p> <p>タンドライ チキン</p> <p>ごはん</p> <p>かぶの コンソメスープ</p>
<p>12</p> <p>かいそう サラダ</p> <p>ゆずっこゼリー</p> <p>ごはん</p> <p>だいごん カレー</p>	<p>13</p> <p>ほうれんそうの しらあえ</p> <p>あじの うめに</p> <p>おぎごはん</p> <p>ぶたじる</p>	<p>14</p> <p>はるさめ わさび</p> <p>おぎごはん</p> <p>おでん</p>	<p>15</p> <p>きりぼし だいごんの ナムル</p> <p>レバニラ いため</p> <p>ごはん</p> <p>キムチの スープ</p>	<p>16</p> <p>だいごんの ちゅうか サラダ</p> <p>おぎごはん</p> <p>むしどりの しろいきくらげ ソース</p> <p>ごはん</p> <p>こんさいじる</p>
<p>19</p> <p>だいごの サラダ</p> <p>トマトにこみ ハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>ますだやさいの クリーム シチュー</p>	<p>20</p> <p>ごまつなと チーズの のりじゃこあえ</p> <p>いか だいごんに</p> <p>おぎごはん</p> <p>はくさいと とりだんごの みそしる</p>	<p>21</p> <p>バンサンスー</p> <p>シューマイ (2こ)</p> <p>おぎごはん</p> <p>マーボー どうふ</p>	<p>22</p> <p>かぼちゃの そばろに</p> <p>ごはん</p> <p>たらの ゆずソース かけ</p> <p>ごはん</p> <p>とうじじる</p>	<p>23</p> <p>りっちゃんの ばんきサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>しおフライド チキン</p> <p>コッペパン</p> <p>ABC スープ</p>

2日：日本全国味めぐり(北海道)

◎豚丼

養豚業がさかんだった十勝地方で、働く人々へのスタミナ料理として食堂で提供されはじめたのが発祥とされています。豚肉を砂糖や醤油で味付けし、ネギなどの薬味をトッピングしたシンプルなどんぶり料理です。

◎石狩汁

鮭がよくとれる石狩川が名前の由来です。鮭と野菜をみそで煮込んだ、体の温まる料理です。

益田市立美都学校給食共同調理場は、市のHPよりアクセスしてください。
 市のHP⇒ <https://www.city.masuda.lg.jp/>
 子育て・教育>教育>学校>学校給食>美都学校給食共同調理場

14日：匹見小・中学生の考えたわさび料理

◎はるさめわさび

匹見小の5・6年生と、匹見中学生がわさび料理コンテストにおいて、オリジナルわさび料理を考えました。給食ではその中から「はるさめわさび」を紹介します。

☆材料☆ 春雨、レタス(給食はキャベツ)

きゅうり、ハム

☆味付け☆ わさび、マヨネーズ、酢、砂糖、塩

ぜひお家でも作ってみてください!

19日：益田の食育の日献立

◎益田野菜のクリームシチュー

白菜やかぶ、ブロッコリーなど、益田でとれた野菜をたっぷり使ったクリームシチューです。

◎ほうれん草の白和え

◎たらのゆずソースかけ

旬のほうれん草やたら、ゆずなどを使った冬のぴったりの料理が登場します。

◎13日・22日：保小中 連携献立

◎21日：益田の食育の日献立

◎22日：冬至献立

◎23日：お楽しみ献立

22日：冬至献立

冬至は1年で最も昼が短い日です。昔から、冬至の七種を食べたり、ゆず湯に入ったりして、健康を願う日です。

【冬至の七種】

なんきん、にんじん、うんどん、ぎんなん、かんてん、れんこん、さんかん

◎12月の共通カミカミ献立

鶏と根菜のみそ汁

ひと口30回、よくかんで食べましょう!

23日：お楽しみ献立

2学期最終日の23日には、人気のメニューとセレクトデザートを提供します。今年のセレクトデザートは、4つの中からひとつを選びます。みなさんは何にしましたか?

★クリスマスチョコレートケーキ

★ストロベリーカスタードタルト

★ピーチゼリー ★いちご

◎12月の共通カミカミ献立

鶏と根菜のみそ汁

ひと口30回、よくかんで食べましょう!

※献立や使用する食材は、天候等によって変更になる場合があります。