

今月のよてい

6日(木)…げんきっ子こんだて
今月のテーマは「高野豆腐」です。

21日(金)…22日の冬至に先がけて、かぼちゃを使った冬至のカレーライスです。

※11月に引き続き、ミニバイキング給食があります。



はしもとし 橋本市でとれる 今月のやさい

ねぎ、ほうれん草、大根、小松菜、にんじん、金時にんじん、白菜、キャベツ、さつまいも、マッシュルーム、みかんを取り入れる予定です。



- ★献立表の数量は、小学校中学年の1人当りの分量で単位はgです。
- ★小学校低学年は中学年の分量の10%減
- ★小学校高学年は中学年の分量の10%増
- ★中学生は小学校中学年の分量の20%増

「フェジョアード」

11日(火)の「フェジョアード」は、ブラジルの家庭料理です。豆と肉を煮込んだもので、ブラジルでは、ごはんにかけて食べることが多いようです。

レッドキドニーは、金時豆に似た豆で、いんげん豆の一種です。栄養満点ですよ。



月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
ごはん 黄 牛乳 赤 あげはるまき 12 黄赤緑 揚げ油 黄 ピリカラサラダ きゅうり 15 緑 キャベツ 15 緑 にんじん 5 緑 コーン 5 緑 さとう 0.3 ごまあぶら 0.5 (しょうゆ(濃)2.5 すま 2) トウバンジャン0.1 ちゅうかスープ ぶたミンチ 10 赤 チンゲンサイ 15 緑 にんじん 5 緑 しいたけ 0.5 緑 たけのこ 8 緑 (ちゅうかスープ1.5 しょうゆ(淡) 1) さけ 1 しお 0.1 こしょう 0.02 653	とりそぼろごはん 牛乳 赤 おぎごはん 黄 とりミンチ 30 赤 ひねどりミンチ30 赤 にんじん 10 緑 グリンピース 6 緑 たまねぎ 20 緑 (おろししょうが1 みりん 0.8) さとう 3.5 しょうゆ(濃) 5 あぶら 0.5 でんぶん 0.03 ゆずふうみのそくせきづけ はくさい 30 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 5 緑 (しょうゆ(濃)3.2 さとう 0.5) (いちみつがらし0.01 ゆずがじゅう 0.1) みかん 12 緑 619	パン 黄 牛乳 赤 タンドリーチキン とりにく 1きれ 赤 (にんにく 0.5 おろししょうが0.5) しお 0.5 こしょう 0.03 りんごピューレ2 ヨーグルト 2 カレーご 0.3 はくさいのさっぱりサラダ はくさい 20 緑 コーン 10 緑 かいそうミックス1 赤 (あおじそドレッシング 4.2) ABCマカロニスープ ベーコン 5 赤 ABCマカロニ 4 黄 きのごミックス 5 緑 たまねぎ 20 緑 チンゲンサイ 10 緑 にんじん 5 緑 (コンソメ 1.5 しょうゆ(淡) 2) こしょう 0.02 617	げんきっ子こんだて ごはん 黄 牛乳 赤 ほねくのいそべあげ ほねく 1きれ 赤 揚げ油 黄 あおのり 0.3 赤 てんぷらご 黄 おかかあえ ごまつな 5 緑 もやし 15 緑 キャベツ 20 緑 かつおぶし 0.6 赤 (しょうゆ(濃)2 さとう 0.6) こうやどうふのもの こうやどうふ 7 赤 とりにく 20 赤 たけのこ 10 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 いんげん 5 緑 (かつおだし 1.5 しょうゆ(淡) 4) さとう 2.2 しお 0.2 709	げんりょうごはん 黄 牛乳 赤 にくうどん うどん 60 黄 きゅうりにく 20 赤 たまねぎ 25 緑 かまぼこ 5 赤 あぶらあげ 3 赤 ねぎ 5 緑 しいたけ 0.7 緑 (かつおだし 1.2 しょうゆ(淡) 4.5) (みりん 1.5 しお 0.2) だいこんとみずなのじゃこあえ だいこん 30 緑 みずな 15 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 ごま 1 黄 (しょうゆ(淡)2 さとう 0.2) かつおふりかけ 13くら 627
10 ごはん 黄 牛乳 赤 やきざかな ホッケ 1きれ 赤 さんしょくあえ いんげん 5 緑 もやし 25 緑 いらたまご 10 赤 きんときにんじん5 緑 (しょうゆ(淡)1.8 さとう 0.5) あさりのみそしる あさり 15 赤 とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 だいこん 20 緑 ねぎ 5 緑 しいたけ 0.6 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2) 616	11 パン 黄 牛乳 赤 フェジョアード ぶたにく 20 赤 ウィナー 10 赤 レッドキドニー20 赤 たまねぎ 40 緑 じゃがいも 40 黄 にんじん 10 緑 タイストマト 10 緑 (にんにく 0.5 スープストック 1) (ケチャップ 10 こしょう 0.02) しお 0.2 でんぶん 0.5 グリーンサラダ キャベツ 10 緑 きゅうり 20 緑 ブロッコリー 10 緑 (ゆずしょうゆドレッシング 4.5) ミルク 12 黄 牛乳に混ぜて飲んでね 635	12 ごはん 黄 牛乳 赤 わふうハンバーグのきのこソース ハンバーグ 12 赤 きのごミックス 5 緑 (しょうゆ(濃)2 さとう 1.5) す 0.3 かつおだし 0.1 でんぶん 0.3 かわりおひたし ごまつな 5 緑 はくさい 30 緑 かつおぶし 0.5 赤 ひじき 1.2 赤 (さとう 0.8 しょうゆ(濃) 2.2) さつまじる さつまいも 30 黄 だいこん 20 緑 にんじん 10 緑 こんにやく 10 黄 ねぎ 5 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2) 686	13 パン 黄 牛乳 赤 しろみざかなフライ 1きれ 赤 揚げ油 黄 ソース 13くら チキンサラダ だいこん 30 緑 チンゲンサイ 15 緑 サラダチキン 5 赤 (たまごなしマヨネーズ4 しょうゆ(淡) 1) はくさいのスープ きゅうりミンチ 10 赤 はくさい 20 緑 じゃがいも 20 黄 にんじん 10 緑 (コンソメ 1.5 しょうゆ(淡) 2) しお 0.1 こしょう 0.02 693	14 ごはん 黄 牛乳 赤 かみなりあつあげ あつあげ 45 赤 ぶたミンチ 20 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 しいたけ 0.8 緑 ごぼう 10 緑 ねぎ 5 緑 こんにやく 20 黄 だいこん 15 緑 ごま 0.6 黄 (しょうゆ(淡)4 おろししょうが0.5) (みりん 1 さとう 2) ごまあぶら 0.5 かつおだし 0.6 ちゅうかスープ0.5 でんぶん 1 ゆかりあえ キャベツ 25 緑 もやし 10 緑 ゆかり 0.3 緑 608
17 ごはん 黄 牛乳 赤 えびフリッターのチリソース えびフリッター60 赤 揚げ油 黄 (チリソース 6 ケチャップ 2) ナムル キャベツ 20 緑 しゅんぎく 5 緑 だいこん 15 緑 ごま 1 黄 (しょうゆ(濃)1.8 ごまあぶら 0.8) わかめスープ わかめ 1 赤 とうふ 20 赤 しめじ 5 緑 たまねぎ 15 緑 (ちゅうかスープ1 しょうゆ(淡) 2) しお 0.2 こしょう 0.02 655	18 ごはん 黄 牛乳 赤 ひねどりのすきやきふうに ひねどり 20 赤 やきどうふ 20 赤 いとこんにやく<15 黄 ぶ 5 黄 はくさい 50 緑 たまねぎ 50 緑 にんじん 15 緑 ねぎ 5 緑 しいたけ 0.7 緑 (しょうゆ(濃)6.5 さとう 3) さけ 1 きゅうりのこんぶあえ きゅうり 35 緑 しおこんぶ 1 赤 クリスマスのカップケーキ カップケーキ 12 黄 一足早いクリスマスデザートです 656	19 パン 黄 牛乳 赤 とりにくのてりやき とりにく 1きれ 赤 (おろししょうが0.5 しょうゆ(濃) 0.8) さけ 2 (しょうゆ(濃)3 さとう 3) みりん 1 でんぶん 0.25 ちゅうかサラダ チキンハム 5 赤 キャベツ 25 緑 きゅうり 10 緑 (ちゅうかドレッシング 4.5) ワンタンスープ ワンタン 25 赤黄 たけのこ 10 緑 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 10 緑 しいたけ 0.5 緑 (しょうゆ(淡)1.5 ちゅうかスープ 1) とりがらスープ6 こしょう 0.02 663	20 ごはん 黄 牛乳 赤 さばのみそに 1きれ 赤 ピーナッツあえ キャベツ 20 緑 もやし 15 緑 ほうれんそう 10 緑 (ピーナッツあえのも4 さとう 0.75) (しょうゆ(濃)0.75) のっぺいじろ さといも 25 黄 こんにやく 10 黄 だいこん 25 緑 にんじん 5 緑 あぶらあげ 5 赤 しいたけ 0.5 緑 ねぎ 5 緑 (しょうゆ(淡)6 しお 0.15) かつおだし 1.5 でんぶん 2 655	21 冬至のカレーライス 牛乳 赤 おぎごはん 黄 きゅうりにく 20 赤 かぼちゃ 30 緑 たまねぎ 60 緑 じゃがいも 20 黄 にんじん 10 緑 ほうれんそう 5 緑 だいこん 15 緑 きのごミックス 5 緑 (にんにく 0.5 おろししょうが0.5) (カールルウ 12 カレーご 0.1) ケチャップ 3 ソース 2 スープストック1 しお 0.15 フルーツヨーグルト ミックスフルーツ50 緑 (みかん・もも・パイナップル) ヨーグルト 10 赤 702

ことし とうじ
今年の冬至は
12月22日
です。

冬至とは、1年のうちで最も太陽の出ている時間が短い日、つまり昼が短く、夜が長い1日です。

冬至にはかぼちゃを食べて、ゆず湯に入るとい風習があります。かぼちゃは夏が旬の食べ物ですが、長く保存しておくことができます。昔の人は、「元気に過ごせますように」と願い、とっておいなかぼちゃを貴重な栄養源として食べました。

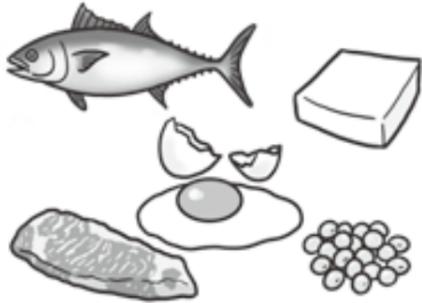
また、ゆず湯には「湯治(お風呂に入って病気を治すこと)をして融通よく暮らせますように」という願いが込められています。ぜひゆずのお風呂に入ってからだを温めましょうね。



寒さに負けない体をつくらう！

今年もあとわずかとなりました。この1年、元気に過ごせましたか？年の暮れの12月は「師走」ともいいます。先生も走り回るほど何かと忙しいという意味です。冬休みを控え、クリスマス、大みそか、そしてお正月と楽しい行事が続きます。かぜなどで体調を崩すことなく、元気に新しい年を迎えましょう。寒さに負けない体をつくるためには、食事が大切です。

体を強くする



肉、魚、たまご、大豆、大豆製品など

血や筋肉など体をつくり、寒さに負けない体になります。
また、病気に負けない力もつけてくれます。



体を温める



ご飯、パン、めん、いも、油など

外の寒さに、体温がうばわれないようにします。
とり過ぎは、体に良くないので、気をつけてね。



抵抗力をつける



野菜・くだものなど

鼻やのどの粘膜を丈夫にし、かぜなどのウイルスが入り込むのを防ぎます。
また、ウイルスとたたかう力も強くします。



たのしくげんきなふゆやすみ

ほくたち「げんきレンジャー」！
ふゆやすみをげんきにすこすひけつをしようがいですよ



たべるんジャロ参上！

クリスマスやお正月、ごちそうも楽しみ。でも食べすぎは禁物。休み中も朝、昼、夕の3食を時間になったら食べよう。野菜や果物、牛乳・チーズなどの乳製品もしっかりとろうね。



得意ワザは、「お肉1に野菜2」お肉1口に野菜2口をよくかんで食べるバランスワザなのだ。

あらうんジャロ参上！

手には、目には見えないばいきんがいっぱい。君たちの体の中に入ろうといつもねらっている。「ただいま」の後、「いただきます」の前は、かならずせっけんで手をあらおうね。



得意ワザは、「せっけんで20秒！」「もしもしかめよ〜」が2番まで歌えるワザなのだ。

うごくんジャロ参上！

「こたつでまるくなる」のはだめだよ。おにぎっこやなわとびなどで体を動かせば、ほかほか体が温まってくるぞ。寒さもへっちゃらだ！でも汗をかいたらすぐに着替えようね。



得意ワザは、「ちよこちよここまめに」すき間時間でいつもエクササイズワザなのだ。

ねるんジャロ参上！

冬休みは楽しい行事がいっぱい。ついつい夜ふかししちゃいそう…。でも寝て、体を休めることはとても大切だ。時間が来たら「おやすみなさい」。次の日、気持ちよく起きられるよ！



得意ワザは、「早起きリセット」乱れそうな生活リズムも早寝・早起きでもとにもどすワザなのだ。いいゆめみろよ！

おすすめ給食レシピ ~のっぺい汁~



《材料》 《4人分》

さといも	2、3個	うすくちしょうゆ	大さじ1強
こんにゃく	1/8枚	塩	少々
大根	100g(3cm程度)	だし用かつお節	10g
にんじん	20g(1/5本)	かたくり粉	8g
油揚げ	20g(半分~1枚)	(かたくり粉を溶く水	大さじ1)
干しいたけ	1枚	水	800ml
青ねぎ	2本		

《作り方》

- ① 大根、にんじん、こんにゃくは短冊切り、青ねぎは小口切り、油揚げは5mm幅に切る。干しいたけはもどして5mm幅に切る。さといもは皮をむき、食べやすい大きさに切った後、塩をふってもんでおく。
 - ② 鍋に水を入れ、沸騰したら火を止めてだし用のかつお節を入れ、2分ほど煮出してから漉して、だしをとる。
 - ③ だし汁に大根、にんじん、さといもを入れて煮る。
 - ④ 材料に火が通ればこんにゃく、油揚げ、しいたけを入れる。
 - ⑤ しょうゆ、塩で味をととのえ、ねぎを加える。かたくり粉を水で溶いたものを入れてとろみをつければできあがり。
- ★寒い季節にぴったりの、とろみがついた具だくさんのすまし汁です。もともとは精進料理で、余り野菜の煮物から発展したといわれています。
- ★干しいたけの戻し汁を加えるとよりおいしくなります。