

12月献立表

函南町立西小学校

	月	火	水	木	金
献立	1 麦入りごはん ホイコーロー ¹ ワンタンスープ みかん	2 こくとう入り食パン さつまいもグラタン やさいスープ	3 たきこみごはん シラスとあおさの あつやきたまご れんこんサラダ みそ汁	4 麦入りごはん とり肉のからあげ やくみソースかけ ナムル もずくのかき玉スープ	5 お弁当の日 (ひめしやらの集い)
献立メモ	【ホイコーロー】 ホイコーローは中国生まれの料理です。本場中国のホイコーローはぶたのかたまり肉やニンニクの葉を使いますが、日本ではぶたのうす切り肉やキャベツを使った作りやすいものが広まりました。	【さつまいも】 今日のさつまいもは、三島市で作られたものです。さつまいもは秋に収穫(しゅうかく)され、冬まで貯蔵(ちょぞう)できる野菜です。食物せんいやビタミンCが多く含まれています。	【れんこん】 れんこんは冬に旬を迎える野菜です。大きな穴がたくさん開いていて先を見通すことができるため、縁起(えんぎ)のよい食べ物とされており、お正月などにも食べられる食材です。	【もずく】 もずくはワカメなどと同じ海藻の仲間です。日本では沖縄県で多くとれ、国産の90%以上が沖縄県産のものになります。今日は汁物に使いますが、沖縄県では天ぷらにして食べることもあるそうです。	
献立	8 麦入りごはん おかかふりかけ あげじゃがいものそぼろに なめたけあえ	9 まるがたパン ハンバーグ ツナサラダ だいこんスープ	10 梅ゆかりごはん サツマイモのごしきあげ みそ汁	11 ターメリックライス カラフルたまごやき ラビオリースープ りんご	12 ふるさと給食 さつまいもごはん ブリフライ おひたし とん汁 みかん
献立メモ	【じゃがいも】 じゃがいもはナス科の植物で南アメリカで生まれたと言われています。日本では煮物や揚げ物などに使われますが、世界では主食として食べている国や地域もあります。	【ハンバーグ】 まるがたパンにハンバーグをはさんで食べましょう。ハンバーグはドイツのハンブルグというところで生まれた料理で、その後、アメリカなどに伝わったと言われています。	【さつまいものごしきあげ】 「ごしき」は漢字で「五色」と書きます。さつまいもの他にとり肉、にんじん、えだまめ、コーンと、全部で5種類の具材を使って作ります。	【ラビオリ】 ラビオリはイタリア生まれのパスタの一種です。薄くのばしたパスタ生地に、肉や野菜などの具材をはさんだものです。他のパスタのようにソースにからめて食べることが多いです。今日はスープに入れます。	【ふるさと給食の日】 今日はふるさと給食の日です。ごはんに使うさつまいもは、隣の三島市で作られた「みしまかんしょ」になります。かんしょはさつまいものことです。
献立	15 さくらごはん とり肉の塩こうじやき もやしのおひたし いわしだんご汁	16 ちゅうかめん みそラーメン(つゆ) はるさめあえ バナナ	17 麦入りごはん わふうミートローフ オニオンスープ りんご	18 麦入りごはん おやこどんのぐ わさびふうみあえ 牛乳かんてん	19 食パン メイプルジャム ふゆシチュー ハムサラダ
献立メモ	【さくらごはん】 さくらごはんは、静岡県の郷土料理です。主に浜松などの西部地方で昔から食べられてきました。炊き上がった色がうすいピンク色に見えることから、さくらごはんという名前になったそうです。	【みそラーメン】 ラーメンは元々は中国から伝わった料理ですが、今では日本独自の進化を遂げた料理です。みそ味のラーメンで有名なのは北海道の札幌(さっぽろ)ラーメンになります。	【玉ねぎ】 オニオンとは玉ねぎのことです。玉ねぎをたっぷり使ってスープを作ります。生の玉ねぎは辛みがありますが、じっくり煮を加えると、甘味が増す食材もあります。	【おやこどん】 おやこどんのぐをごはんにかけて食べましょう。とり肉とたまごを使って作るため、「親子丼」と言われます。とり肉をぶた肉にかえて作ると、「他人(たにん)丼」と呼ばれるようになります。	【だいこん】 だいこんは冬に旬を迎える野菜の1つです。だいこんは昔から煮物や漬物などにして食べられてきました。今日は洋風のシチューに入れます。他にもさつまいもなども使います。
献立	22 ワカメごはん サバのたつたあげ ゆずびたし みそ汁	23 バターライス とり肉のバーベキューソースかけ コールスローサラダ ABCスープ クリスマスチョコケーキ	24 12月授業最終日 (午前中で下校)	25 冬休み (12月25日~1月5日まで)	26
献立メモ	【冬至(とうじ)】 今日は1年のうちで1番昼が短く夜が長いと言われる冬至(とうじ)の日です。この日に「ん」が2つつく食べ物を食べると運気が上がるといわれています!!今日の献立にいくつ入っているでしょうか?	【12月給食最終日】 今日で12月の給食が終わります。最後はクリスマスメニューにしました。今日で給食は終わりますが、冬休み中も早寝早起き朝ごはんを心がけて元気に過ごしましょう!!			

22日の給食では、
・あえものに「にんじん」
・みそ汁に「かぼちゃ(なんきん)」
を使います。
また冬至にはゆず湯に入る風習があることから、あえものに「ゆず」を使います。



「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

なんきん (かぼちゃ)	にんじん	れんこん	かんてん	きんかん	ぎんなん	うんどう (うどん)
----------------	------	------	------	------	------	---------------

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪氣を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。