

# 12月の給食だより

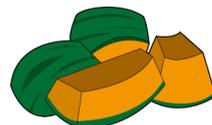


富山市立杉原小学校

今年も残すところ1か月となりました。クリスマスや冬休み、大晦日等、わくわくする行事が待っています。楽しく過ごすためにも、1日3食の食事、睡眠、手洗い、うがいをしっかりとし、寒い冬を元気に乗り切りましょう。



## 日本の伝統～冬至～



冬至は、1年で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。昼の時間が短い冬は、温かいお日さまが出ている時間が短いということなので、とても寒くなります。この寒さに負けないために、昔から伝えられている風習があります。それは、かぼちゃや小豆がゆを食べるといふ風習です。かぼちゃを食べると、かぜをひかないといわれ、小豆がゆは、小豆の赤い色が邪気をはらうとされています。その他、ゆず湯に入る風習もあります。寒さに負けずに元気に過ごすために、昔の人が発見した冬至の過ごし方が、今でも大切にされて、伝統的な習慣になっているのです。

**\* 12月20日(金)は、冬至献立です。**



## 食のことわざ



<sup>たらじる</sup>**鱈汁と雪道はあとがよい** ～鍋料理のおいしさを伝える～



鱈は、雪が降る季節に美味しい魚です。魚へんに「雪」と書いてできた「鱈」の字は、国字と言って日本で作られた字です。

鱈をはじめ、いろいろな野菜を煮込んだ鱈汁、これは時間をかけて煮込むほど味がでます。雪の多い地方では、除雪車等がなかった昔、わらで作った「かんじき」をつけて雪を踏み固めて、歩く道を作りました。それで人の歩いたあとを歩くのが楽だ、ということになります。

鱈汁も同じように、煮込んだ後のほうが、おいしくて味がよい。この二つを並べたのが、「鱈汁と雪道はあとがよい」です。鱈に限らず、ふぐ等でも、ふぐちりの最後の汁にごはんを入れた「ふぐ雑炊が、一番良い味だ」とはよく言われることです。いずれにしてもこの言葉、厳しい冬を生き抜く雪国の人たちの生み出した言葉です。

**寒い冬は、旬の魚や野菜をたっぷりを使用した鍋料理で、からだを温めましょう。**

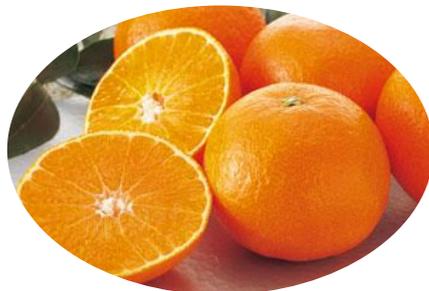
## 12月3日(火)は有機の日献立

\*大沢野地域(小羽等)で作られたお米です!



この日のごはんは、有機栽培で作られた「有機コシヒカリ」です。

## 冬の味覚!



### 「あいか」

18日(水)に登場します。

あいかは、みかんの品種でJA全農えひめの登録商標で、正式な品種名は「愛媛果試第28号」、略称「愛果28号」といいます。

ゼリーのような食感と甘い果汁、独特の香りが特徴です。果皮が薄くてデリケートなため、雨に当たらないように施設栽培や袋かけをして大切に栽培されています。



# 予 定 献 立 表



日	曜日	主 食	牛乳	献 立 名	血や肉、骨や歯になるもの (赤の食品)	からだの調子を整える (緑の食品)	熱や力になるもの (黄の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
2	月	ごはん	○	厚焼き卵 野菜のオイスターソース炒め 豚汁	牛乳 厚焼き卵 ベーコン 豚肉 厚揚げ	しめじ 玉ねぎ ねぎ 小松菜 大根 生姜 とうもろこし 人参	ごはん 油 じゃが芋 でん粉 ごま こんにやく	588	23.9	31.4
<b>有 機 の 日 献 立</b>										
3	火	ごはん	○	揚げ魚のみぞれだれ ゆかり和え 豚肉とじゃがいもの南蛮煮	牛乳 鯖 豚肉	大根 生姜 白菜 きゅうり ゆかり 人参	ごはん 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 米粉 こんにやく	657	27.5	31.4
4	水	ごはん	○	にんじんシューマイ 小松菜の大豆そぼろ和え マーボー豆腐	牛乳 豚肉 豆腐 にんじんシューマイ ひきわり大豆	もやし 小松菜 ねぎ にんにく 生姜 筍 人参 干しいたけ	ごはん 油 砂糖 でん粉 ごま油	571	24.5	29.9
<b>選 択 献 立</b>										
5	木	コッペパン	○	◆豚肉の米粉揚げ ◆えびカツ そえ野菜 ワントンスープ ○はちみつレモンゼリー ○ももタルト	牛乳 豚肉 えびカツ	キャベツ 生姜 ブロッコリー 干しいたけ もやし 人参 ねぎ	コッペパン 米粉 油 ワントンの皮 はちみつレモンゼリー ももタルト	618	23.6	33.9
6	金	ごはん	○	にしんの昆布煮 磯和え 筑前だき	牛乳 にしんの昆布煮 のり 鶏肉	チンゲンサイ 白菜 人参 筍 いんげん ごぼう 干しいたけ	ごはん 油 こんにやく じゃが芋 砂糖	563	25.7	25.6
9	月	ごはん	○	カレーライス ゆで卵 フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 卵 ヨーグルト	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 パインアップル みかん バナナ	ごはん 油 じゃが芋 カレールウ 砂糖	699	27.4	29.6
10	火	ごはん	○	さばの銀紙焼き 昆布和え 白玉汁	牛乳 さばの銀紙焼き 昆布 豆腐	キャベツ きゅうり 人参 干しいたけ ねぎ	ごはん 白玉団子	585	27.0	24.6
11	水	ごはん	○	魚の香り揚げ しょうがひたし 呉汁	牛乳 ふくらぎ 厚揚げ 大豆	小松菜 もやし ねぎ えのきたけ 白菜 生姜 ごぼう 人参	ごはん 油 米粉	661	29.6	34.6
12	木	食パン (減)	○	鶏つくね 切干大根のサラダ クリームスパゲッティ	牛乳 鶏つくね ベーコン 生クリーム	グリーンアスパラガス キャベツ 人参 しめじ 切り干し大根 玉ねぎ とうもろこし	食パン 油 ホワイトルウ スパゲッティ	594	22.9	36.2
13	金	ごはん	○	揚げ出し豆腐のごまだれかけ かぶの色どり 冬野菜なべ	牛乳 揚げ出し豆腐 つみれ	かぶ かぶの葉 白菜 人参 大根 しめじ ねぎ	ごはん 油 砂糖 ごま でん粉 こんにやく	548	17.8	29.2
16	月	ごはん	○	豚肉のジャンロー ゆでブロッコリー かきたま汁	牛乳 豚肉 豆腐 卵	生姜 玉ねぎ ブロッコリー 人参 ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	546	27.2	30.2
17	火	ごはん	○	きびなごのさくさく揚げ 海藻サラダ 厚揚げの中華煮込み	牛乳 豚肉 厚揚げ きびなごのさくさく揚げ 海藻ミックス	キャベツ 生姜 人参 もやし 干しいたけ	ごはん 油 砂糖 ごま油 でん粉	641	27.1	36.2
18	水	ごはん	○	いわしの土佐煮 納豆和え 塩肉じゃが あいか	牛乳 いわしの土佐煮 納豆 豚肉	小松菜 たくあん 玉ねぎ 人参 あいか	ごはん 油 こんにやく じゃが芋 砂糖	642	28.7	23.7
19	木	コッペパン	○	ポークフリッター ひよこ豆のサラダ 野菜のスープ煮	牛乳 豚肉 ひよこ豆 ベーコン	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ 人参	コッペパン 油 じゃが芋 小麦粉 コーンクリームドレッシング	658	27.1	39.8
<b>冬 至 献 立</b>										
20	金	ごはん	○	鱈のみりん焼き 柚子あえ ほうとう鍋	牛乳 鱈のみりん焼き うす揚げ	白菜 きゅうり 柚子 人参 かぼちゃ 大根 ごぼう ねぎ	ごはん ごま ほうとう	544	23.7	20.3
23	月	ごはん	○	えび包子 大根のナムル 酢豚	牛乳 えび包子 豚肉	チンゲンサイ 大根 生姜 ピーマン 筍 玉ねぎ 人参 干しいたけ	ごはん 砂糖 ごま油 油 でん粉 じゃが芋	701	22.0	31.2