

# 令和元年 12月



はやおき・あいさつ・あさごはん

# こんだて

インフルエンザや胃腸炎が流行する季節です。  
食事前の手洗いをしっかりおこなひましょう！

## 西郷村学校給食センター

月	火	水	木	金
<b>2日</b> 芋けんぴ小魚 しょうがあえ  豚肉のにらソース 雑穀ごはん 春雨スープ  川谷小、川谷中、幼稚園	<b>3日</b> にこにこまめ 梅昆布あえ  さんまのかば焼き 雑穀ごはん けんちん汁  川谷小6年、幼稚園	<b>4日</b> 西二中 リクエスト献立  川谷小6年、幼稚園	<b>5日</b> 豆小魚 だいこんサラダ  大学いも タンメン 中華種  小田倉小	<b>6日</b> たまごもやしの炒めもの 鶏肉ソース 白身魚フライ 雑穀ごはん なめこ汁  幼稚園
<b>9日</b> いもチップス ピリリ漬  パオズ 麦ごはん 八宝菜  幼稚園	<b>10日</b> ミカミグミ 切干だいこんのカレー炒め  鮭の塩焼き じゃがいもの みそ汁 麦ごはん  幼稚園	<b>11日</b> 果物 野菜とツナのごまあえ  チキンカレーライス  幼稚園	<b>12日</b> お楽しみデザート コールスローサラダ  フライドチキン にこにこパン ミネストローネ  幼稚園	<b>13日</b> あさづけ 大豆 野菜肉団子 雑穀ごはん おでん  幼稚園
<b>16日</b> しょうがあえ  コロッケ 雑穀ごはん 生揚げのみそ煮  幼稚園	<b>17日</b> ミカミミックス いりごまあえ  三色そばろ井 とうふ団子のすまし汁  幼稚園	<b>18日</b> ルーン 昆布とごぼうの炒めもの  いかのねぎソース 麦ごはん 野菜のみそ汁  幼稚園	<b>19日</b> 白菜のツナサラダ  ミートサンドの具 切り目入り コッペパン 豆乳スープ  小田倉小	<b>20日</b> にこにこまめ レンコン入りきんぴら  さばの幽庵焼き 黒米ごはん かぼちゃのみそ汁  幼稚園
<b>23日</b> マカロニサラダ  きのソースのハンバーグ 麦ごはん だいこんのみそ汁  幼稚園	<b>24日</b> もやしのナムル  春巻 麦ごはん マーボー豆腐  米小、羽太小、川谷小 川谷中、幼稚園	<b>冬至について</b>  冬至とは、1年中で昼間の時間が1番短い日です。冬至にはかぼちゃを食べ てゆず湯に入る習慣があります。昔の日本では冬至の頃になると秋野菜の収穫 も終わって、食べられる野菜もほとんどなくなっていました。そこで元気に冬を越 せるようにと願いを込め、栄養もあって保存もきくかぼちゃは特別に大切に食 べていたようです。 かぼちゃは夏の野菜ですが、切らなければ冬まで保存することができるので、 冬の大切なビタミン源だったのですね。また、ゆず湯に入ると冷えに効いたり、 体が温まって1年間風邪を引かないといわれています。 今年の冬至は、12月22日です。給食では12月20日に「さばの幽庵焼き(ゆ ず風味)」「レンコン入りきんぴら」「かぼちゃのみそ汁」を取り入れました。		

### <今月の給食から〜梅昆布あえ〜>

【材料】4人分  
 きゅうり・・・1/2本  
 にんじん・・・1/4本  
 レンコン・・・大1/3個  
 切干大根・・・12g  
 乾燥わかめ・・・4g  
 カニかま・・・4本  
 ねり梅・・・小さじ1  
 塩こんぶ・・・4g  
 しょうゆ・・・小さじ1/2  
 かつお節・・・4g  
 白いりごま・・・小さじ1

【作り方】  
 ① きゅうりは小口、にんじんは千切りにし、さつと茹でて冷ます。  
 ② レンコンは薄めのいちょう切りにして酢水に漬けた後、歯ごたえが残るように茹でて冷ます。  
 ③ 切干大根は戻して、歯ごたえが残るように茹でて冷ます。  
 ④ わかめは戻してさつと茹で、冷ます。  
 ⑤ カニかまはほくしておく。  
 ⑥ 水気を切った全ての材料と調味料を合わせる。

※給食ではカニかまではなく業務用系かまぼこを使用しています。

・給食で使用する食材は、村の測定器で放射能検査を行い、検出限界以下のものを使用しています。

・材料の都合により、果物や献立が変更になることがありますのでご了承ください。