

# 平成21年12月中学校給食献立予定表(1)

春日井市学校給食センター

## 今月の献立目標「冬の食材を食べよう」

霜しもがおりるようになると、冬の野菜や果物は甘くなり、魚は脂あぶらがのっておいしくなります。冬の食材は体を温める働きがあります。12月の給食にもたくさん使われています。大根、はくさい、キャベツ、ねぎ、にんじん、ほうれんそう、りんご、みかん、さば、ぶり、かき、たらなどはおすすめの食材です。

| 月                                                                                 | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 水                                                                   | 木                                                  | 金                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|  | 1日<br>麦ごはん<br>牛乳<br>大豆と昆布の<br>うま煮<br>さんまのみぞれかけ<br>ココアパウダー                                                                                                                                                                                                                                                            | 2日<br>ソフトめん<br>牛乳<br>ミートソース<br>シャキシャキ<br>ポテトサラダ<br>卓上オニオン<br>ドレッシング | 3日<br>わかめごはん<br>牛乳<br>すき焼<br>鶏味噌オムレツ               | 4日<br>ごはん<br>牛乳<br>もずく入り味噌汁<br>まぐろの甘辛煮<br>きざみたくあん<br>手巻きのり<br>みかん |
| 7日<br>ごはん<br>牛乳<br>生揚げの中華煮<br>フーヨーハイ<br>キウイフルーツ                                   | 8日<br>麦ごはん<br>牛乳<br>肉じゃが<br>切干し大根の<br>ごまあえ<br>のり佃煮                                                                                                                                                                                                                                                                   | 9日<br>りんごパン<br>牛乳<br>ベジカルボナーラ<br>白魚フリッター                            | 10日<br>麦ごはん<br>牛乳<br>味噌おでん<br>さけのマリネ<br>ココアパウダー    | 11日<br>麦ごはん<br>牛乳<br>団子汁<br>大学いも<br>納豆                            |
| 14日<br>麦ごはん<br>牛乳<br>カレーシチュー<br>フルーツゼリー<br>福神漬                                    | 15日<br>白玉うどん<br>牛乳<br>五目うどんの具<br>ちくわの磯辺揚<br>(3個)<br>スイートポテト                                                                                                                                                                                                                                                          | 16日<br>春日井産にんじんの<br>にんじんごはん<br>牛乳<br>ハンバーグの<br>てりかけ<br>りんご(1/4個)    | 17日<br>ごはん<br>はっこう乳<br>中華風卵スープ<br>鶏肉のカシュー<br>ナッツ炒め | 18日<br>麦ごはん<br>牛乳<br>五目きんぴら<br>さば銀紙焼<br>みかん                       |
| 21日<br>小型ロールパン<br>牛乳<br>パンプキンスープ<br>フライドチキン(2個)<br>キャベツの<br>サワー漬<br>ケーキ           | <p>とうじ<br/>冬至かぼちゃは先人の知恵(今年の冬至は12月22日)</p> <p>冬至は24節気<small>にじゅうしせつき</small>の1つです。日本を含めた北半球では、1年中で一番昼が短く、夜が長くなる日です。日本では冬至に、かぼちゃを食べる習慣があります。今は季節に関係なく野菜が手に入りますが、昔は、冬にビタミンを多く含む野菜が収穫できませんでした。そのため、夏に収穫して冬まで保存できるかぼちゃは、この時期の大切な栄養源となる野菜でした。</p> <p>冬至にはビタミンを多く含むかぼちゃを食べ、体の温まるゆず湯に入ってかぜを予防するという日本人の知恵と文化を大切にしたいものですね。</p> |                                                                     |                                                    |                                                                   |

都合により献立を変更する場合があります。

9日の「ベジカルボナーラ」は応募献立です。

16日の「春日井産にんじんのにんじんごはん」は、春日井市内の農家の方が作った愛知の伝統野菜の「八事五寸にんじんやごとこすん」を使用します。

