

●こんだては、材料その他の都合により変更する場合があります。
 ●めん類の日は、エネルギー量の関係でめんを減らしパンがつかない学年があります。
 ●👤のついているものは手袋をして、はいせんしましょう。
 ●18日(月)～21日(木)は、「ふるさとの食再発見週間」です。
 期間中の太文字の料理は郷土料理、下線は香川県産の食材を使っています。 ★大野原学校給食センター

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます	おもにエネルギーの もとになる食品(黄)		おもに体をつくる 食品(赤)		おもに体の調子を 整える食品(緑)		エネルギー kcal こ小中
		穀類・いも 類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小 魚・海藻	緑黄色 野菜	その他の野 菜・果物	
1 金	ビビンバ わかめスープ 枝豆の塩ゆで	こめ おおむぎ レアシュガー さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ にんじん たべてな	にんにく もやし えのきたけ たまねぎ えだまめ	413 608 755
4 月	コッペパン 鶏肉のマーレト焼 かぼちゃ入り 野菜のスープ煮 海そうサラダ	パン マーレト じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ しおこんぶ	パセリ かぼちゃ にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	412 583 738
5 火	肉もつそ 百花の ごまドレッシングあえ すまし汁 いちごクレープ	こめ こんにやく さとう クレープ	あぶら ごま	ぎゅうにく あぶらあげ とうふ ハム かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ひやっか はねぎ	しいたけ えだまめ もやし	464 611 722
6 水	おいでまい ごはん さばのみそ煮 食べて菜の ポン酢あえ ふしめん汁	こめ ふしめん	あぶら	さば味噌煮 かつおぶし かまぼこ	ぎゅうにゅう	たべてな はねぎ	はくさい しめじ たまねぎ	461 646 743
7 木	ココア 揚げパン 瀬戸のチャウダー 海そうサラダ みかん	パン さとう じゃがいも ふしめん こめ レアシュガー	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく	ぎゅうにゅう クリーム わかめ しおこんぶ ちりめん	にんじん はねぎ	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン みかん	424 603 762
8 金	麦ごはん つばすのてり焼き リーフレタスと はくさいのごまあえ さつまいものみそ汁 よくかむふりかけ	こめ おおむぎ かたくり レアシュガー さつまいも	ごま	つばす かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう ふりかけ	リーフレタス にんじん はねぎ	はくさい たまねぎ キャベツ しめじ	446 625 763
11 月	バター ロールパン (こ・小1～3年なし) ジャージャー麺 ちくわのいそべあげ ひじきのマリネ	パン 中華めん さとう かたくり こむぎこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ちくわ ハム	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	にんじん はねぎ	ねぶかねぎ たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ	347 699 871
12 火	あぶたま井 小煮干しと 大豆の揚げ煮 ゆで野菜の ポン酢あえ	こめ おおむぎ さとう こめこ	あぶら	あぶらあげ かまぼこ たまご だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう かえり	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ もやし	409 598 742
13 水	麦ごはん さばのごまみそかけ 食べて菜ともやしのあえもの チヌ団子入り ちゃんこ鍋風スープ みかん	こめ おおむぎ さとう	ごま	さば かつおぶし あぶらあげ チヌだんご	ぎゅうにゅう	たべてな にんじん はねぎ	しょうが もやし みかん はくさい たまねぎ えのきたけ	463 631 771
14 木	全国味めぐり 秋田県 麦ごはん 鶏肉のごまみそかけ 食べて菜と コーンのドレッシングあえ きりたんぼ鍋	こめ さとう おおむぎ レアシュガー きりたんぼ かたくり	ごま あぶら	とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	しょうが もやし コーン だいこん ごぼう	480 692 861

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます	おもにエネルギーの もとになる食品(黄)		おもに体をつくる 食品(赤)		おもに体の調子を 整える食品(緑)		エネルギー kcal こ小中
		穀類・いも 類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小 魚・海藻	緑黄色 野菜	その他の野 菜・果物	
15 金	麦ごはん 豚肉のすきやき煮 キャベツのごま酢あえ おかずじゃこ	こめ ふ おおむぎ こんにやく レアシュガー さとう	あぶら ごま	ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう かえり	にんじん はねぎ	だいこん はくさい えのきたけ キャベツ きゅうり コーン	415 608 752
18 月	米粉パン ふるさとの食 再発見週間 地元野菜の クリームシチュー 元気サラダ クリスマスケーキ (いちご味)	パン じゃがいも こむぎこ レアシュガー ケーキ	あぶら バター	とりにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ クリーム しおこんぶ	にんじん トマト	たまねぎ だいこん レタス コーン キャベツ きゅうり	558 738 903
19 火	麦ごはん 麻婆豆腐 釜揚げいりこの いそべ揚げ 切干大根のハリハリサラダ	こめ おおむぎ さとう かたくり レアシュガー	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん はねぎ	しょうが にんにく たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	484 719 900
20 水	かぼちゃ入り カレーライス レタスと ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	こめ おおむぎ じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	かぼちゃ にんじん リーフレタス ブロッコリー	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ	481 673 821
21 木	丸型 コッペパン メルルーサの レモン酢あえ ひじきのサラダ 白菜スープ	パン こめ かたくり さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	メルルーサ ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい しめじ	383 554 707

ビビンバ

【肉炒め】

- 牛肉(豚肉) 150g
- にんにく 2g
- ごま油 小さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 豆板じゃん 小さじ1/3
- ねぎ 20g
- しょうゆ 大さじ1
- 酒 大さじ1/2

【錦糸卵】

- たまご 1個
- サラダ油 小さじ1
- 塩 少々
- 砂糖 少々

【野菜のナムル】

- 小松菜 130g
- ほうれん草・ニラ等
- もやし 120g
- にんじん 40g
- ごま 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 小さじ1/3
- ごま油 小さじ1/2
- 豆板じゃん 小さじ1/5

①牛肉(豚肉)・・・2cm幅の小切り
にんにく・・・みじん切り
ねぎ・・・5mm幅の小口切り

②温めたフライパンに油をしき、
にんにくを炒め、肉を加えて色
が変わるまで炒める。

③全ての調味料を加えて、味が全
体になじむまで、さらに1～2
分炒める。

④肉に味がなじみ、汁気がなくな
ったらねぎを加える。ねぎがしんな
りしたら火を止める。

①材料を切る。
こまつな・・・2～3cmの長さ
にんじん・・・長さ3cmのせん切り
もやし・・・4cm程度の長さ

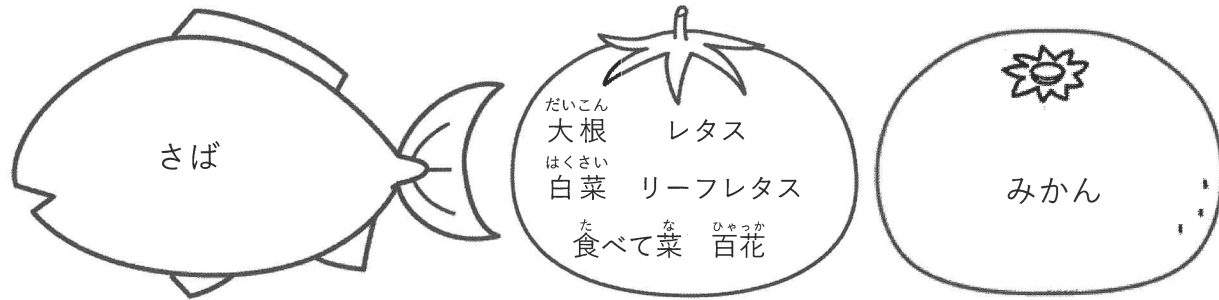
②沸騰した湯の中に、にんじんを
入れ、2分後にもやしとこまつ
なを加えてよくゆでる。

③手早く水で冷やし、水気を手で
しぼってしっかりとしぼる。

④調味料を合せておく。
⑤ボールに②の野菜を入れ、④の調
味料とごまを加えてあえる。

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好ききらいなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

しゅん あじ がつ つか しゅん しょくざい
旬の味 ~12月に使う旬の食材~



1 全国味めぐりについて

12月は秋田県の郷土料理・特産物を取り入れた給食を実施します。給食を通して、全国のさまざまな食文化を学びましょう。

あきたけん きょうどりょうり とくさんぶつ
~秋田県の郷土料理・特産物~

きょうどりょうり 郷土料理



きりたんぼ鍋は、炊いたご飯をすりつぶしたものと野菜を入れた鍋料理です。炭焼きのために山ごもりをした人々が、残り飯をつぶして棒に刺して焼いて食べたものを鶏鍋に入れたことが始まりと伝えられています。

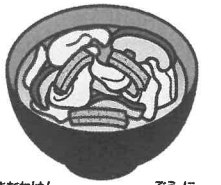
串に刺して焼いたご飯が「ガマの穂」に似ており短い穂の意味である「短穂」から「たんぼ」とよばれるようになったとされています。

とくさんぶつ 特産物



縮庭うどんは、秋田県湯沢市縮庭町で誕生しました。日本には有名なうどんがたくさんあります。香川県の「讃岐うどん」や群馬県の「水沢うどん」、秋田県の「縮庭うどん」などが有名です。縮庭うどんは、ほそくした生地を2本の棒に8の字にかけて引っ張りさらに細くしていきます。極細の麺はつるつるとした口当たりで、コシが強いのも特徴です。日本全国のうどんを調べてみるのもいいですね。

バラエティーに富んだ「お雑煮」



新しい年の始まりとなるお正月には、おせち料理やお雑煮といった正月料理を家族みんなで食べて、1年の無事を祈る習慣があります。ご存じのように、お雑煮は地域や家庭によって異なり、使う食材、味つけ、もちの形、調理法など、実にさまざまです。

沖縄県には、お雑煮を食べる食文化はなく、豚肉の内臓を使った「中身汁」を食べます。

各地の特色あるお雑煮を見よう

※参考資料：農林水産省「うちの郷土料理」

<p>岩手県 ざんりくえんがんほくぶちいせ (三陸沿岸北部地域)</p> <p>くるみ雑煮</p> <p>しょうゆ味の汁に、サケや凍り豆腐、根菜類、焼いた角餅を入れる。もちは取り出して「くるみだれ」を付けて食べる。</p>	<p>宮城県 せんたいちいせ (仙台地域)</p> <p>仙台雑煮</p> <p>焼きハゼのだしに、大根・にんじん・ごぼうを細切りにして湯通しした「引き菜」と、せり、いくら、焼いた角餅を入れる。だしをとった焼きハゼものせる。</p>	<p>千葉県 かずさちいせ (上総地域)</p> <p>はば雑煮</p> <p>焼いたりゆでたりした角餅をお椀に入れて、カツオのだしと、はばのり、青のり、カツオ節をたっぷりかける。</p>
<p>愛知県</p> <p>雑煮</p> <p>しょうゆ味の汁に、焼かない角餅と伝統野菜の「餅菜」、鶏肉を入れる。餅菜は小松菜に似ている野菜で、「正月菜」とも呼ばれる。</p>	<p>大阪府</p> <p>白味噌雑煮</p> <p>白みそ仕立ての汁に、焼かない丸餅、大根、にんじん、里いもなどを入る。野菜は「角が立たず、円満に過ごせるように」という縁起を担ぎ、輪切りにする。</p>	<p>島根県 しまねけん (東部地域)</p> <p>小豆雑煮</p> <p>小豆を煮た汁に、焼かない丸餅を入れる。元日には岩のり入りの「すまし雑煮」を食べ、正月2日に「小豆雑煮」を食べる地域もある。</p>
<p>山口県 はぎし (萩市)</p> <p>かぶ雑煮</p> <p>しょうゆ味の汁に、丸餅、かぶ、みつ葉、細く切ったスルメや昆布を入れる。</p>	<p>香川県</p> <p>あんもち雑煮</p> <p>白みそ仕立ての汁に、輪切りにした大根、金時にんじん、豆腐、甘いあん入りの丸餅を入れる。最後に青のりを振りかけて食べる。</p>	<p>福岡県 はかたちいせ (博多地域)</p> <p>博多雑煮</p> <p>焼きアゴのだしに、プリ、丸餅、伝統野菜の「かつお菜」、かまぼこ、里いも、にんじん、大根、しいたけなどを入れる。</p>

代々受け継がれてきたものだけではなく、時代の流れに合わせて新しいお雑煮も誕生しています。地域色豊かで多種多様なお雑煮は、大切にしていきたい日本の食文化の一つです。

あなたの家では、どんな「お雑煮」を食べますか？

