

清潔な「箸」と「スプーン」を忘れずに持参しましょう。

毎日、「はやね・はやおき・あさごはん」を実践しましょう！



# 12月予定献立表

月	火	水	木	金
2 <b>実習生考案献立</b> ごはん たれカツ シャキシャキサラダ 芋の子汁  学校農園で収穫した「里芋」を使う予定です。 	3 セルフドック 背割りコッペパン チリコンカン マカロニサラダ 冬野菜のコンソメスープ  スープには、今が旬の大根と白菜を使用します。 	4 <b>実習生考案献立</b> ごはん 小松菜と厚揚げのそぼろ炒め 大学芋 きのこのみそ汁  学校農園で収穫した「さつまいも」を使う予定です。 	5 <b>お誕生日献立</b> ソフトパン 鶏肉のマーマレード焼き 元気サラダ クリームシチュー コーヒー牛乳の素  12月生まれのみなさんお誕生日おめでとうございます！ 	6 ごはん さばのカレー焼き カラフルお浸し 沢煮椀  さばなどの青魚には、DHAやEPAなどの良質な脂質が含まれます。 
798/33.1/23.4/2.0	714/28.1/33.1/3.4	892/29.9/32.2/1.8	709/38.9/22.0/3.8	746/28.5/26.1/2.6
9 ごはん モウカザメの蒲焼き 小松菜のごま和え のっぺい汁  のっぺい汁は、日本各地に伝わる料理で、地域によって「のっぺ」とか「のっぺい」などといひます。とろみがつくので、寒い時期にぴったりの汁物です。 	10 米粉パン 味付き卵 大豆もやしのサラダ カレーうどん  	11 ごはん 牛肉入りコロッケ 麻婆大根 ワタンスープ  学校農園で収穫した「大根」を使う予定です。 	12 <b>世界味めぐり</b> ミルクパン ☆トルティージャ ミートペンネ ジュリアンスープ  トルティージャは、スペインの代表的な卵料理です。 	13 豚丼 浅漬けりんご  岩沼市長岡地区でとれた「りんご」の登場です。 
802/32.5/21.8/3.5	750/35.2/30.4/3.4	826/28.0/24.0/2.9	812/29.6/33.1/3.8	734/23.7/19.7/1.8
16 ごはん 揚げ鶏のねぎソース 切干大根の煮物 油麩のみそ汁  油麩は、宮城県登米市の特産品です。 	17 <b>Xmas献立</b> バターロールパン 手作りグラタン フレンチサラダ ミネストローネ Xmasセレクトデザート  自分の選んだデザートを覚えていきますか？ 	18 <b>冬至献立</b> ごはん ちくわの磯辺揚げ 冬至かぼちゃ すきやき煮  今年の「冬至」は、12月21日です。給食では「冬至かぼちゃ」の登場です。 	19 マラーカオ 照り焼きつくね みそラーメン ヨーグルト  「マラーカオ」は、中国発祥の蒸しパンです。給食室手作りの味を楽しんでくださいね♪ 	20 <b>お正月献立</b> ごはん 鱈の西京みそ焼き ひじきの煮物 白玉雑煮汁  一足お先のお正月献立の登場です。今年も給食を楽しみに登校してくれる人がみられて嬉しかったです。よい年を迎えください。 
799/35.3/23.3/2.6	809/30.2/38.0/3.8	848/29.9/22.7/2.2	700/29.7/24.6/4.8	760/30.6/16.9/2.4
23 <b>お弁当の日</b> 	24 <b>冬季休業</b> 	<b>給食で使用する今月の旬の食品</b> ・白菜 ・大根 ・鱈(たら) ・鯖(さば) ・りんご  	<b>今月の地場産品</b> ○こまつな ○りんご ○みそ ●里芋 ●だいこん ●さつまいも ●ヨーグルト ・油麩 ○岩沼産 ●学校農園	<b>冬休み明けの給食について</b> ◎1月8日(水) <b>弁当日</b> ◎1月9日(木) 給食開始日 

## 日本の伝統行事にふれる機会にしよう！

新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っています。ぜひ、家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていだければと思います。

### 大みそか



### 『年越しそば』

そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起をかついだりと、年越しそばには様々な由来があります。

### 正月



### 『おせち料理』

もともとは歳神様へお供えたものを家族でいただく「直会(なおらい)」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められます。

※基本的に、牛乳は毎日つきます。材料購入などの都合により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。  
 < 12月平均栄養価 エネルギー780kcal たんぱく質30.9g 脂質26.1g 食塩3.0g >