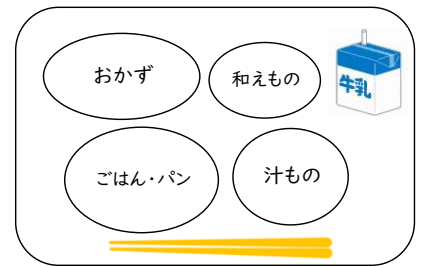


12月 こんだてイラスト

<今月の献立のねらい>

てあらい、しょうどくを
こまめにしよう



月	火	水	木	金
今月の味めぐり「中部地方」 ～山梨県の郷土料理「かぼちゃのほうとう」、岐阜県の郷土料理「けいちゃん」を作ります!～ 中部地方は、愛知、静岡、岐阜、長野、山梨、福井、石川、富山、新潟と7つの県があります。その中から山梨県の「かぼちゃのほうとう」と岐阜県の「けいちゃん」を給食にしました。 「ほうとう」は、戦国時代の武将・武田信玄が自らの刀で具を刻んだことから「宝」に「刀」と書いて宝刀と名付けられたといわれています。平たい麺と野菜をみそ味で仕上げる山梨県の郷土料理です。 「けいちゃん」は、漢字で”鶏ちゃん”と書くことから分かります。しょうゆや味噌をベースとしたタレで味付けしたひと口大の鶏肉を、キャベツや玉ねぎなどの野菜と一緒に炒めて食べる岐阜県の郷土料理です。 今は旅行などが難しい時期ですが、給食で中部地方のお料理を楽しんでもらえると嬉しいです。			1 照り焼きつくね団子 小学部:2個 その他:3個 麦ごはん 水炊き	2 セルフもずく丼 みかん 豆腐とわかめのみそ汁
5 野菜のマスタードサラダ かぼちゃのクリームスープ セルフハンバーガー	6 魚のチリソース揚げ ごはん 具だくさん中華スープ	7 切干大根のごまサラダ 食パン&いちごジャム カレーうどん	8 だいこんとじゃこの和風サラダ 麦ごはん すき焼き風煮物	9 けいちゃん かぼちゃのほうとう 麦ごはん
12 はさるさめサラダ 麦ごはん 麻婆豆腐	13 魚の天玉揚げ 麦ごはん れんこんのみそマヨ和え 呉汁	14 魚のカリカリフライ ジャーマンポテト 黒糖パン トマトスープ	15 野菜の塩こんぶサラダ ごはん かぼちゃのそぼろ煮	16 肉団子の甘酢あんかけ 玄米ごはん 卵とわかめのスープ
19 ほうれんそうオムレツ スパゲティサラダ コッペパン&はちみつマーガリン 冬野菜のポトフ	20 いわしのみぞれ煮 野菜のじゃこおかか和え 麦ごはん 根菜のみそ汁	21 焼きぎょうざ 小学部:2個 その他:3個 ミルクパン 八宝菜	22 フライドチキン 小学部:1個 その他:2個 セレクトデザート カレーピラフ オニオンスープ	23 野菜のゆかり和え そぼろごはん ピリ辛みそ汁

「冬野菜」にはどんな野菜がある？

食べ物には、いちばんおいしくて栄養たっぷりの時期、「旬」があります。
 「旬」とは自然の中でふつうに育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことです。
 冬野菜には、おいしい野菜がたくさんあります！



※太枠でかこったおかずは一緒に盛り付けてください。なお、水気や量でお皿が変わる場合もあります。