

12月
こんだてイラスト

＜今月の献立のねらい＞
風邪の予防をしよう

和えもの

おかず

ごはん・パン

汁もの

月	火	水	木	金
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な時期、「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。冬には、おいしい旬の野菜がたくさんあります！ れんこん カリフラワー だいこん さつまいも ほうれんそう こまつな ブロッコリー はくさい にんじん ごぼう ねぎ さといも				1 切干大根とツナのごま和え そばろごはん ピリ辛みそ汁
4 れんこんとかぼちゃのマヨおかつか和え 食パン&スライスチーズ 白菜のシチュー	5 もずくの酢の物 魚のカリカリフライ ごはん 水炊き	6 カリカリごぼうサラダ 黒糖パン カレーうどん	7 焼きぎょうざ 小:2個 その他:3個 ごはん ハ宝菜	8 白菜の白和え 麦ごはん すき焼き風煮物
11 パンサンスー コーンしゅうまい 全員2個ずつ ごはん 豆腐とたまごの中華煮	12 野菜の塩こんぶサラダ ごはん 肉じゃが	13 ブロッコリーのカレーマヨサラダ ミルクパン ひじきの和風スパゲティ	14 豚肉のオイスターソース炒め ごはん 具だくさん中華風スープ	15 東北地方の味めぐり 大根とじゃこの和風サラダ 千草焼 五目ぶかし どんがら汁
18 フルーツヨーグルト ミルクパン 具だくさんトマト煮	19 ふるさとくまさんデー れんこんのみそマヨ和え ひとくち洋梨ゼリー 南関あげ丼	20 スパゲティサラダ 食パン&はちみつマーガリン 冬野菜のポトフ	21 磯の香和え いわしのしょうが煮 麦ごはん 根菜のみそ汁	22 クリスマスこんだて タンドリーチキン 小:1個 その他:2個 星のチーズサラダ キャロットピラフ クリスマスセレクトデザート レンズ豆のスープ



今月の味めぐり「東北地方」
～山形県の郷土料理「五目ぶかし」と「どんがら汁」を作ります！～



東北地方は青森・秋田・岩手・山形・宮城・福島 の6県からなる地域です。寒冷な気候で、一年うちの約1/3程が雪に覆われている場所が多く、食料を塩蔵で保存したり、塩分を含む食事で体温を維持する方法で現在の郷土料理の基礎を築き上げていきました。

【五目ぶかし】

もち米を蒸し上げたものはおこわで、山形では蒸すことを「ふかす」と言い、おこわのことを「おふかし」と呼びます。五目の具としては、糸こんにゃく・人参・ごぼう・油揚げ・干し椎茸などを使うのが一般的ですが、山形ではこれに干しぜんまい・栗・しめじなど、季節の山の幸も加わります。

【どんがら汁】

「どんがら汁」は、寒だらを使った冬の郷土料理。もともとは漁師が浜で食べていた漁師料理といわれています。寒だらの頭から尻尾まですべて余すことなく使うのが特徴です。「どんがら」は、あらを指す言葉で、「どんがら汁」は、寒ダラのあらを煮るあら汁なのでこの名前がつけました。

※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。