



# 給食だより

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1週間です。体調を崩さないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に冬休みをすごしましょう。

## ふゆやす かた 冬休みのすこし方について



冬休みに入っても、学校がある日のように早寝、早起き、朝ごはんを心がけ、かぜ予防のためにこまめに手洗いをしましょう。また、年末年始はいろいろなものを食べる機会が増えます。食べすぎにも注意し、元気にすごしましょう。

## レシピ紹介

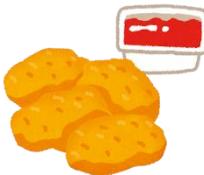
### ＜とうふナゲット＞

#### 分量（4人分）

焼き豆腐	1/2丁
鶏ひき肉	60g
たまねぎ	1/5個
サラダ油	適量
卵	1/2個
片栗粉	大さじ1と1/2
パン粉	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
揚げ油	適量
ケチャップ	

#### 作り方

- ① 焼き豆腐は手でよくもみほぐし、ザルにあけて、水を切っておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、サラダ油で炒める。
- ③ ①と②と鶏ひき肉・卵・片栗粉・パン粉を混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- ④ ③を小判型にして、油で揚げる。
- ⑤ お好みでケチャップをかける。



### ＜フルーツゼリー＞

#### 分量（プリン型4個分）

お好みのフルーツ缶	100g
りんごジュース	200ml
粉寒天	1袋(2g程度)
砂糖	大さじ1と1/2
水	160ml

※ジュースも、お好みのものでも良いです。

#### 作り方 寒天は必ず沸騰させるのがポイントです！

- ① フルーツ缶は、食べやすい大きさに切る。
- ② 粉寒天と水を鍋に入れて、よく混ぜ火にかける。
- ③ 沸騰したら弱火にし、2~3分煮立たせてから、砂糖を入れる。
- ④ あら熱をとてから、りんごジュースと①を混ぜたものと一緒に③を型に流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。

# よていこんだて

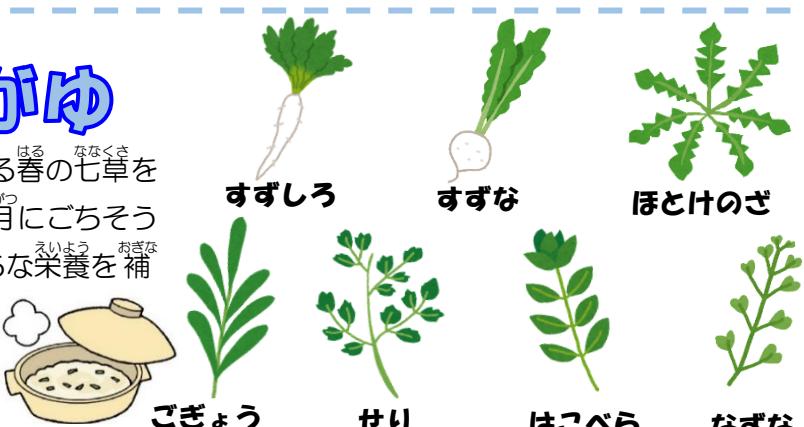
★牛乳は毎日200mL つきます。 ★献立の下段は、使用食材です。  
★物資や食材の都合により献立変更することがあります。予め、御了承ください。  
★揚げ物に使う菜種油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。

【食物アレルギーについて】しらす干しやわかめ等の海産物には、小さな中にやえび等が混入・付着している場合があります。また、ししゃもの内臓にもししゃもが補食したかにやえび等が混入している場合もあります。

月	火	水	木	金
12  成人の日	13  給食セットを忘れずにもってこよう！	14 	15 3学期始業式 ごはん しらたまじる さんまのかばやき こうはくなます	16 しょうゆラーメン だいがくいも パインかん
19 わかめごはん しょうゆけんちんじる あげぎょうざ	20 カレーライス たたききゅうり	21 まめパン ポークシチュー こまつなサラダ あまくさ	22 ごはん さつまじる おろしハンバーグ ブルーベリーゼリー	23 パスタクリームソース スペイシーポテト
胚芽精米、大麦、清酒、炊き込みわかめ、白いりごま／鶏肉、清酒、豆腐、こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、 サツ油、醤油、食塩、だし汁（むろあじ、昆布、宗田）／ぎょうざ【豚肉・キャベツ・小麦粉・玉ねぎ・鶏肉・バター・小麦粉・玉ね白・砂糖・馬鈴薯澱粉・生姜・醤油・食塩・胡椒・植物性ショートニング・イースト・イーストフード・VC】、菜種油	白飯、豚肉、赤りんご、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、かのじ、りんご、生姜、にんにく、 グリーピング・スナック油、小麦粉・加・粉・カル・ル、 カラーリース・中濃ソース・チャツワッ、醤油、食塩、オムライス、サツマイモ、 スープ（鶏がら）、きゅうり、食塩、醤油、きび砂糖、こまぼし、白いりごま	豆パン（卵・ズキニミル・甘納豆）/豚肉、こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、 サツ油、赤みそ白みそ、だし汁（むろあじ、宗田、昆布）/ハーブ・グリーン【牛肉、玉ねぎ、豚肉、バター・ソース、鶏卵、牛乳、食塩、香辛料】、菜種油、だいこん、生姜、醤油、 オムライス・ソース・チャツワッ、醤油、中濃ソース・チャツワッ、 スープ（鶏がら）/山葵、春雨、ひじき、醤油、 きび砂糖、こまつな、酢、ごま油、からし/天草	白飯/鶏肉、清酒、さつまいも、豆腐、こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、 サツ油、赤みそ白みそ、だし汁（むろあじ、宗田、昆布）/ハーブ・グリーン【牛肉、玉ねぎ、豚肉、バター・ソース、鶏卵、牛乳、食塩、香辛料】、菜種油、だいこん、生姜、醤油、 オムライス・ソース・チャツワッ、醤油、中濃ソース・チャツワッ、 スープ（鶏がら）/山葵、春雨、ひじき、醤油、 きび砂糖、こまつな、酢、ごま油、からし/天草	ワカツア・バター・コ、こまつな、玉ねぎ、たもぎだけ、小麦粉・バター・サツ油、チーズ、牛乳、ズキニミル、豆乳、白みそ、食塩、白胡椒、 白いりごま、豚骨スープ／じゃがいも、菜種油、食塩、黒胡椒、カル・粉・カリ・バター・ガリメ
26 休古小3年給食なし とうふいりカレーピラフ くしろさんたらフライ ヨーグルトあえ	27 ふたすきどん みそしる おうとうかん	28 よこわりパンズパン コーンクリームシチュー イカバーグ あさりのスパゲッティサラダ	29 札苗小5・6年給食なし ごはん とうふとえびのチリソースに ししゃものからあげ おひたし	30 きつねうどん チーズポテト みかん
胚芽精米、大麦、バター・白いりごま、食塩、加・粉、バター・コ、焼き豆腐、醤油、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム・バター・サツ油、釧路産たらづり【すけとうだら】・バター・ソース、小麦粉・イースト、並塩、ヨコトマ・油、豚油脂油、カリ・脂肪油・アル・ド・ク糖全糖、コーンでん粉、じゃが芋でん粉、さつま芋でん粉、イーストド・バッタ・ミクレ・バター・ソース・増粘剤（アーモンド・白胡椒）、菜種油・みかん缶・バイン缶、黄桃缶、なし缶、夏みかん缶・ヨーグルト		横割パン（卵・ズキニミル・ホーリークリーナー・バター・コ、玉ねぎ、にんじん、バセリ、小麦粉・バター・サツ油、牛乳、豆乳、ズキニミル・チーズ、白いりごま・生姜、白胡椒・スープ（鶏がら）/イカバーグ【いかたたらすり身、玉ねぎ、でん粉、卵白、塩、動物たん白分解物】、菜種油、醤油、きび砂糖、みりん、片栗粉・あさり、夏みそ、醤油、きび砂糖、清酒、バゲテ・きゅうり、にんじん・酢、サツ油、白いりごま	白飯/豆腐、むきえび、清酒、片栗粉、小麦粉・サツ油、菜種油、にんじん、長ねぎ、椎茸、グリーピング・生姜、にんにく、カツオ・スープ（鶏がら）/カラフトししゃも（子持ち）、清酒・小麦粉、片栗粉、菜種油、醤油、きび砂糖、みりん、酢、ごま油、からし、糸かつお、醤油	リトめん、油揚げ、醤油、きび砂糖、みりん、つと、椎茸、長ねぎ、たもぎだけ、ほうれん草、清酒・酢、一味唐辛子、だしじ（むろあじ、昆布）/じゃがいも、上白糖、バター・チーズ、牛乳、ズキニミル、食塩・みかん

# がつなのか ななくさ 1月7日は七草がゆ

ななくさ がつなのか あさ はる ななくさ  
『七草がゆ』とは、1月7日の朝に食べる春の七草を  
くさい しあじ しょうかつ こうそう  
具材にした塩味のおかゆのことです。お正月にごちそう  
た よわ いちょう やす ひゅ るそく えいよう おぎな  
を食べて弱った胃腸を休め、冬に不足しがちな栄養を補  
ねんかん むびょうそくさい ねが た  
い、1年間の無病息災を願って食べられて  
います。消化が良く体も温まるので冬に  
ひとしな  
ぴったりの一品です。



あまくさとは…?

1月21日(水)は、『あまくさ』が登場します。『清見オレンジ』と『温州みかん』を、かけ合わせて、作られました。お楽しみに！

