



12月のこんだて(後半)



岩手県の郷土料理

高2生徒がかんがえたこんだてです!

冬至のこんだて

クリスマスのこんだて

日・曜日	主食(黄色)	牛乳(赤)	デザート	おかず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子をととのえるもの(緑)	調味料	エネルギー 小学部 中高等部 (kcal)
16・月				とりのなんぶやき	とり肉	黒ごま、白ごま、練りごま		酒、みりん、砂糖、しょうゆ	538
				キャベツのおかかあえ	かつおぶし		キャベツ、にんじん	砂糖、しょうゆ、みりん	646
				きりぼしとしゅんぎくのおすまし	ぶた肉		きりぼしだいこん、にんじん、しゅんぎく	酒、塩、しょうゆ、かつおこんぶだし、みりん	
17・火				ほうれんそうのクリームパンネ	とり肉、ベーコン、牛乳	パンネ、生クリーム、バター、米粉、オリーブ油	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ	塩、こしょう、白ワイン、とりがら	639
				ぶたにくとキャベツのスープ	ぶた肉		キャベツ、たまねぎ、にんじん	塩、こしょう、しょうゆ、白ワイン、とりがら	767
18・水				まるやかトマトチキンカレー	とり肉、ヨーグルト	米、油	たまねぎ、にんにく、しょうが、トマト缶	とりがら、赤ワイン、砂糖、塩、こしょう、カレー粉、アレルゲンフリーカレーフレーク	638
				だいこんレモンサラダ	チキンハム	オリーブ油	だいこん、きゅうり、にんじん、レモン果汁	塩、砂糖、しょうゆ、酢	766
19・木				サクサクぎゅうにくコロッケ	ぎゅう肉	じゃがいも、パン粉、油	たまねぎ	砂糖、しょうゆ、塩	700
				ほうれんそうのソテー	ベーコン	オリーブ油	ほうれんそう	塩、こしょう、しょうゆ、白ワイン、とりがら	840
				ふわふわたまごスープ	たまご	かたくり粉、ごま油	白ネギ、にんじん、たまねぎ、だいこん	しょうゆ、塩、とりがら、こしょう	
20・金				さけのゆうあんやき	さけ		ゆず果汁、ゆず果皮	砂糖、しょうゆ、酒	564
				ごますりいため	糸かまぼこ	練りごま、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん	砂糖、酢、しょうゆ	677
				かぼちゃのみそしる	ミニあつあげ、みそ		かぼちゃ、だいこん、にんじん	かつおこんぶだし	
23・月				オレンジピラフ	ベーコン	米、オリーブ油	たまねぎ、にんじん、コーン缶、ボンジューズ	とりがら、塩、こしょう、しょうゆ	645
				とりにくとキャベツのトマトに	とり肉	オリーブ油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶	とりがら、ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、砂糖、塩、こしょう	774
				むしチョコバナナケーキ	牛乳	小麦粉、油	バナナ	ココア、ベーキングパウダー、グラニュー糖	

※物資購入の都合により献立が変更になることもございますが、ご了承ください。

「ふゆやさい」いろいろ♪

給食にも、たくさんさんの冬野菜を使っています。冬野菜は、体を温める働きのあるものが多いです。家で学校でも冬野菜を食べて、体を温めよう!



12月21日は冬至です!

冬至とは、1年の中での最も長い日です。冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。給食では20日に、ゆずとかぼちゃを使用した献立がでます。昔ながらの風習で冬を元気に乗りきりましょう!

