

おいしいね!!



月	火	水	木	金
				<p>1 きつねうどん</p> <p>油揚げの入ったうどんをきつねうどんといいます。油揚げはきつねの好物とされていて、色や形がきつねの丸くなった姿に似ていることから、その名が付いたそうです。</p>
<p>4 おでん</p> <p>おでんのおいしい季節になりました。大根やじゃがいも、昆布にさつま揚げといった様々な具材を、大きな釜でコトコト煮込んで作りました。体も心も温まる一品です。</p>	<p>5 弁当の日</p>	<p>6 メンチカツ</p> <p>ひき肉に玉ねぎや調味料を加えてよくこね、パン粉を付けて油で揚げた日本生まれの料理です。旨味たっぷりでジューシーなメンチカツをパンにはさんで食べてみましょう。</p>	<p>7 ブロccoli</p> <p>ブロッコリーは「花野菜」とも呼ばれ、花が咲く前のつぼみを食べる野菜です。緑黄色野菜の中でも、ビタミン、ミネラル類をバランスよく含んだ栄養価の高い野菜の1つです。</p>	<p>8 とんこつラーメン</p> <p>白く濁ったコクのあるスープが特徴のとんこつラーメン。こってりなイメージがありますが、給食ではたくさんの野菜を使っているためあっさりとした食べやすい味になっています。</p>
<p>11 親子煮</p> <p>とり肉と卵を使うことからこの名が付いた料理です。給食では凍り豆腐を使っているため不足しがちな鉄分を補うことができます。ごはんにのせて親子丼にしてもおいしいですよ。</p>	<p>12 五目肉じゃが</p> <p>今日のごぼう、こんにゃく、枝豆などが入ったいつもとは一味違った肉じゃがです。みそと一味唐辛子を使うことでコクとピリ辛さが加わり、食欲をそそる一品になっています。</p>	<p>13 とり肉のレモンソースかけ</p> <p>レモン果汁、しょうゆ、さとうを煮詰めて作った給食センター特製のレモンソースです。レモンの爽やかな酸味が効いたソースは、揚げたとり肉と相性抜群です。</p>	<p>14 日本味めぐり～滋賀県～①</p> <p>滋賀県には「鯖そうめん」など、鯖を使った郷土料理が多くあります。若狭湾でとれた鯖などの海産物を京都に運ぶための道を「鯖街道」と呼び、 (紙面下部②へ続く)</p>	<p>15 グリンピース</p> <p>料理の彩りに使われることが多いイメージですが、実は体調維持や病気の予防に効果的なビタミン類や食物繊維を豊富に含んでいます。今の時期に積極的にとりたい食材です。</p>
<p>18 みかん</p> <p>冬の果物といえば「みかん」ですね。おいしいのはもちろん、みかんには免疫力を高めてくれるビタミンCが豊富なため、風邪予防にも効果があるといわれています。</p>	<p>19 油揚げ</p> <p>油揚げは薄切りにした豆腐を油で揚げて作られます。給食でも煮ものやみそ汁などによく使いますが、それらはすべて佐野市にある豆腐屋さんで作られた油揚げです。</p>	<p>20 ラ・フランスゼリー</p> <p>秋から冬にかけて旬を迎えるラ・フランス。日本では「西洋なし」とも呼ばれています。今日は生産量全国1位の山形県のラ・フランスを使ったゼリーです。</p>	<p>21 明日は冬至</p> <p>冬至は1年で一番昼が短く、夜が長い日です。冬至にはかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると1年中健康でいられるといわれています。冬至にちなみ、今日はかぼちゃのみそ汁です。</p>	<p>22 メリークリスマス</p> <p>今日は一足早いですが、クリスマス献立となっています。もみの木の形をしたハンバーグに、給食で人気のコーンポタージュ、そしてチョコケーキ。味わって食べてみましょう。</p>
<p>25 ごま油</p> <p>炒ったごまからしぼった油をごま油といいます。香ばしい香りが特徴で様々な料理の風味づけに使われます。今日はナムルに使用していますので、ごま油の風味を感じてください。</p>	<p>26 今年最後の給食です</p> <p>明日から冬休みが始まります。休み中は生活リズムが乱れやすくなりますが、バランスの良い食事と規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。よいお年をお迎えください。</p>	<p>(14日①の続き) 日本味めぐり～滋賀県～②</p> <p>日本一大きな湖である琵琶湖の西側を通っています。今日は、さばを文化干し焼きにしてみました。また、白菜の葉を1枚ずつはがして、赤唐辛子や昆布と漬け込んだ「白菜のたたみ漬」という郷土料理があり、冠婚葬祭などの特別な行事に欠かせない一品です。今日は赤唐辛子は使わずに、塩昆布と和えた、白菜の塩昆布あえです。「打ち豆汁」は、大根や里芋などと一緒に打ち豆を煮て、みそ汁にした料理です。打ち豆は大豆を蒸して、木づちでつぶし乾燥させたもので、火の通りがよく豆に味がよく染みます。</p>		