

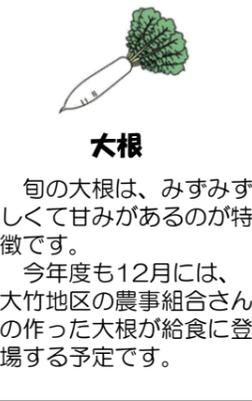
12月の献立目標 大竹の食材を味わおう

予定献立表

曜日	こんだてめい	ざいりょうめい			ねつりょう キロカロリー	たんぱく しつ グラム	えんぶん グラム	基本 献立	ひとくちメモ
		あか ちやにくになるもの	き ちからやねつになるもの	みどり からだのちようしを ととのえるもの					
2月	ぎゅうにゅう、ごはん こいわしのてんぷら しらあえ とんじる	ぎゅうにゅう	こめ	こまつな、にんじん	(小)598	22.8	2.0	★	大竹の食材を 味わおう! 海と山に囲まれた大竹市では、さまざまな農産物や水産物がとれ、給食にも使われています。特に12月は、1年間で最も多くの大竹産の食材が登場します！
		こいわし、たまご とうふ、みそ ぶたにく	こむぎこ、てんぷん あぶら、さとう ごま	しいたけ、こんにゃく ねぎ、だいこん ごぼう、たまねぎ	(中)757	27.7	2.5		
3火	ぎゅうにゅう、ごはん ごもくに しゅんぎくのごまあえ アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう	こめ	にんじん、ごぼう	586	23.1	1.3	◎	米 こいわし はくさい だいこん レモン しろねぎ ゆず しいたけ ちりめん
		だいたす、とりにく さつまあげ、こんぶ あぶらあげ、かえりいりこ	じゃがいも、さとう あぶら、ごま アーモンド	だいこん、こんにゃく しいたけ、しゅんぎく こまつな、キャベツ	744	28.2	1.6		
4水	ぎゅうにゅう、コッペパン ヘルシーミートローフ わかめサラダ やさしいスープ	ぎゅうにゅう	パン	たまねぎ、にんじん	574	28.4	2.8	◎	米 こいわし はくさい だいこん レモン しろねぎ
		とうふ、ぎゅうにく ぶたにく、たまご わかめ	パンこ、さとう あぶら じゃがいも	キャベツ、もやし とうがん、セロリ	726	35.3	3.7		
5木	ぎゅうにゅう、ごはん こんぶのつくだに こうやとうふのうまに いそかあえ	ぎゅうにゅう	こめ	にんじん、ねぎ、たまねぎ	592	24.2	1.8	◎	だいこん レモン しろねぎ ゆず しいたけ ちりめん
		こんぶ、こうやとうふ とりにく ちりめん、のり	さとう ごま、あぶら じゃがいも	こんにゃく、しめじ こまつな、キャベツ、もやし	750	29.8	2.4		
6金	ぎゅうにゅう ふゆやさしいカレーライス ほうれんそうのサラダ クラッシュみかんゼリー	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ	にんじん、にんにく、しょうが	582	18.2	1.7	◎	だいこん レモン しろねぎ ゆず しいたけ ちりめん
		とりにく ツナ	さといも、こむぎこ バター、あぶら さとう	たまねぎ、だいこん、れんこん りんご、ほうれんそう、キャベツ とうもろこし、レモン、みかんジュース	751	22.1	2.2		
9月	ぎゅうにゅう おやこどんぶり きりほしだいこんのあますあえ りんご	ぎゅうにゅう	こめ	にんじん、ねぎ、たまねぎ	591	22.9	1.8	◎	だいこん レモン しろねぎ ゆず しいたけ ちりめん
		とりにく たまご あぶらあげ	さとう あぶら	こまつな、きりほしだいこん しいたけ、りんご	747	28.0	2.5		
10火	ぎゅうにゅう ラーメン とりのからあげ かみかみサラダ	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	にんじん、にんにく、しょうが	612	28.4	2.7	☆	旬の大根は、みずみずしくて甘みがあるのが特徴です。今年度も12月には、大竹地区の農事組合さんの作った大根が給食に登場する予定です。
		ぶたにく とりにく ちりめん	さとう、あぶら こむぎこ、てんぷん アーモンド	たまねぎ、もやし、しろねぎ にんにく、だいこん キャベツ、とうもろこし	740	33.8	3.4		
11水	ぎゅうにゅう、コッペパン ポークビーンズ こまつなとひじきのサラダ クラッシュぶどうゼリー	ぎゅうにゅう	パン	にんじん、たまねぎ	595	25.8	2.3	◎	淡色野菜の中でもトップクラスのビタミンCを含んでいます。18日のシチューに入ります。
		だいたす、ぶたにく ツナ、ひじき	じゃがいも、さとう あぶら、ごま	マッシュルーム、こまつな キャベツ、レモン ぶどうジュース	746	31.9	3.1		
12木	ぎゅうにゅう、ごはん さばのしおやき、だいこんおろし おひたし はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう	こめ	だいこん、ほうれんそう	572	25.7	2.5	◎	『はすのさんばい』とは「れんこんの酢の物」のことです。れんこんは穴がたくさんあることから、見通しがよく縁起がよいとされる食材です。以前は、大竹でれんこんがたくさん栽培されていました。お祭りや正月などのおめでたい時によく食べられています。
		さば、かつおぶし みそ、わかめ	さとう じゃがいも	にんじん、キャベツ ねぎ、はくさい、しめじ	713	30.8	3.1		
13金	ぎゅうにゅう、ごはん ちくさやき はすのさんばい さわにわん	ぎゅうにゅう	こめ	にんじん、たまねぎ	575	23.9	1.8	◎	『はすのさんばい』とは「れんこんの酢の物」のことです。れんこんは穴がたくさんあることから、見通しがよく縁起がよいとされる食材です。以前は、大竹でれんこんがたくさん栽培されていました。お祭りや正月などのおめでたい時によく食べられています。
		たまご、ぶたにく チーズ、こんぶ	さとう、あぶら ながいも、ごま	とうもろこし、グリーンピース れんこん、だいこん、ねぎ えのきたけ、ごぼう	731	29.2	2.2		
16月	ぎゅうにゅう、むぎごはん はりはりづけ よしのに かきたまじる	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ	きりほしだいこん	574	22.3	1.9	◎	『はすのさんばい』とは「れんこんの酢の物」のことです。れんこんは穴がたくさんあることから、見通しがよく縁起がよいとされる食材です。以前は、大竹でれんこんがたくさん栽培されていました。お祭りや正月などのおめでたい時によく食べられています。
		こんぶ、とりにく あぶらあげ、とうふ たまご、わかめ	さとう、じゃがいも てんぷん、あぶら	にんじん、ごぼう、こんにゃく しいたけ、たまねぎ、えのきたけ	739	27.4	2.6		
17火	ぎゅうにゅう、ごはん あげざかなのレモンソース ブロッコリーのごまあえ みぞれじる	ぎゅうにゅう	こめ	レモン、ブロッコリー	602	24.6	1.8	◎	『はすのさんばい』とは「れんこんの酢の物」のことです。れんこんは穴がたくさんあることから、見通しがよく縁起がよいとされる食材です。以前は、大竹でれんこんがたくさん栽培されていました。お祭りや正月などのおめでたい時によく食べられています。
		ホキ あつあげ	こむぎこ、てんぷん さとう、あぶら ごま	にんじん、キャベツ ねぎ、ごぼう しめじ、だいこん	769	30.4	2.4		
18水	ぎゅうにゅう、こめこパン カリフラワーのクリームシチュー ごぼうサラダ りんご	ぎゅうにゅう	こめこパン	にんじん、カリフラワー	620	27.5	2.2	◎	『はすのさんばい』とは「れんこんの酢の物」のことです。れんこんは穴がたくさんあることから、見通しがよく縁起がよいとされる食材です。以前は、大竹でれんこんがたくさん栽培されていました。お祭りや正月などのおめでたい時によく食べられています。
		とりにく なまクリーム ツナ	じゃがいも、こむぎこ バター、あぶら さとう、ごま	たまねぎ、マッシュルーム こまつな、ごぼう キャベツ、りんご	837	36.4	3.2		
19木	ぎゅうにゅう げんきですか!?どんぶり もすくスープ フライビーンズ	ぎゅうにゅう	こめ	ねぎ、にんじん、にんにく	600	25.1	2.1	◎	『はすのさんばい』とは「れんこんの酢の物」のことです。れんこんは穴がたくさんあることから、見通しがよく縁起がよいとされる食材です。以前は、大竹でれんこんがたくさん栽培されていました。お祭りや正月などのおめでたい時によく食べられています。
		ぶたにく、みそ かまぼこ、もすく だいたす	さとう、ごま あぶら、てんぷん	しょうが、たまねぎ えのきたけ、しろねぎ	761	31.1	2.7		
20金	ぎゅうにゅう、ごはん もりもりたべるくんふりかけ かぼちゃとじゃがいものそばろに ゆずドレッシングあえ	ぎゅうにゅう	こめ	こまつな、にんじん、かぼちゃ	597	21.4	1.4	◎	『はすのさんばい』とは「れんこんの酢の物」のことです。れんこんは穴がたくさんあることから、見通しがよく縁起がよいとされる食材です。以前は、大竹でれんこんがたくさん栽培されていました。お祭りや正月などのおめでたい時によく食べられています。
		ちりめん とりにく ぶたにく	ごま、あぶら じゃがいも、さとう	たまねぎ、こんにゃく だいこん、キャベツ、ゆず	757	26.0	1.7		
23月	ぎゅうにゅう チキンライス ぶたにくとふゆやさしいスープに フラウニー	ぎゅうにゅう	こめ	にんじん、トマト、たまねぎ	642	21.0	2.2	◎	『はすのさんばい』とは「れんこんの酢の物」のことです。れんこんは穴がたくさんあることから、見通しがよく縁起がよいとされる食材です。以前は、大竹でれんこんがたくさん栽培されていました。お祭りや正月などのおめでたい時によく食べられています。
		とりにく ぶたにく たまご	バター、あぶら じゃがいも こむぎこ、さとう	マッシュルーム、グリーンピース にんにく、セロリ、はくさい かぶ、しろねぎ	812	25.2	2.7		



今月の旬の食材



大根
旬の大根は、みずみずしくて甘みがあるのが特徴です。今年度も12月には、大竹地区の農事組合さんの作った大根が給食に登場する予定です。

今月の郷土料理



13日(金) 大竹市 「はすのさんばい」
『はすのさんばい』とは「れんこんの酢の物」のことです。れんこんは穴がたくさんあることから、見通しがよく縁起がよいとされる食材です。以前は、大竹でれんこんがたくさん栽培されていました。お祭りや正月などのおめでたい時によく食べられています。

- ☆ 10日は小方小学校のリクエスト献立です。
 - ★ 12日は栗谷産のお米を使用します。
 - ◎ 13日は広島県大竹市の郷土料理です。
 - 毎月19日は食育の日・かみかみ献立です。
 - ▲ 20日は冬至献立です。
 - 23日はクリスマス献立です。
- ※都合により、献立や食材を変更することがありますのでご了承ください。



12月21日は「冬至」です

冬至は、昼の時間が一年で最も短い日です。本格的な寒さと新年に備えて、体調を整え健康を願います。そのため、冬至の日には栄養のある「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず」を浮かべたお風呂に入って体を温めたりする習慣があります。給食では20日に、『かぼちゃのみそ汁』と『ゆずドレッシングあえ』が登場します。「ゆず」は大竹産です♪

