

12月1日(木)



きょうのひとくちメモ

のっぺい汁・・・

しょうがつ ぼん ねんちゅうぎょうじ さい した にいがた ゆたかな 食文化を背景とした郷土料理。ねばっていることを意味する「ぬっぺい」が語源とされ、とりにく や きせつ しょくざい に こんだ料理です。

今日の給食ののっぺい汁には、とりにく と さつまいも、こんにゃく、だいこん、にんじん、ごぼう、こまつなが入っています。さつま芋は富屋小の教材園で収穫されたもので、だいこんは篠井小の学校農園で収穫されたものです。

野菜がたくさん入っていて、かたくりこ でとろみをつけたしょうゆ味ののっぺい汁を食べて、こころ からだ あたためてくださいな。

12月2日(金)

だいがいも



だいにんのはとじゃこの
ごはん

おでん

地産地消

さよつ とく しら まり しよくさい
今日の徳次郎町の食材

米・だいこん・大根の葉・さつまいも

きょうのひとくちメモ

おでん・・・

おでんとは、日本料理の煮物に分類される、鰹節と昆布でとっただし汁に、いろいろな種を入れて楽しむ料理です。

今日の給食でも、11種類の種が入っています。全部の種を1人1人に配るのは難しいですが、たっぷりのおでんを作ったので、たくさん食べてくださいね。

同じ晃陽地域学校園の篠井小学校で、大根をたくさん育てています。

その大根を分けてもらい、

給食で使っています。

感謝していただきましょう！



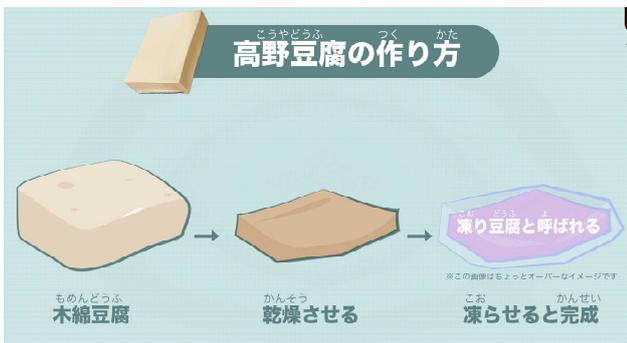
12月5日(月)



きょうのひとくちメモ

こおい豆腐とやさいのいためもの… 凍り豆腐と野菜の炒め物…

「凍り豆腐」別名、「高野豆腐」は煮物でいただくことが多い食材ですが、今日の給食では、戻した高野豆腐の水気を絞り、豚肉、キャベツ、玉ねぎと炒め、コンソメしょうゆ味に仕上げました。

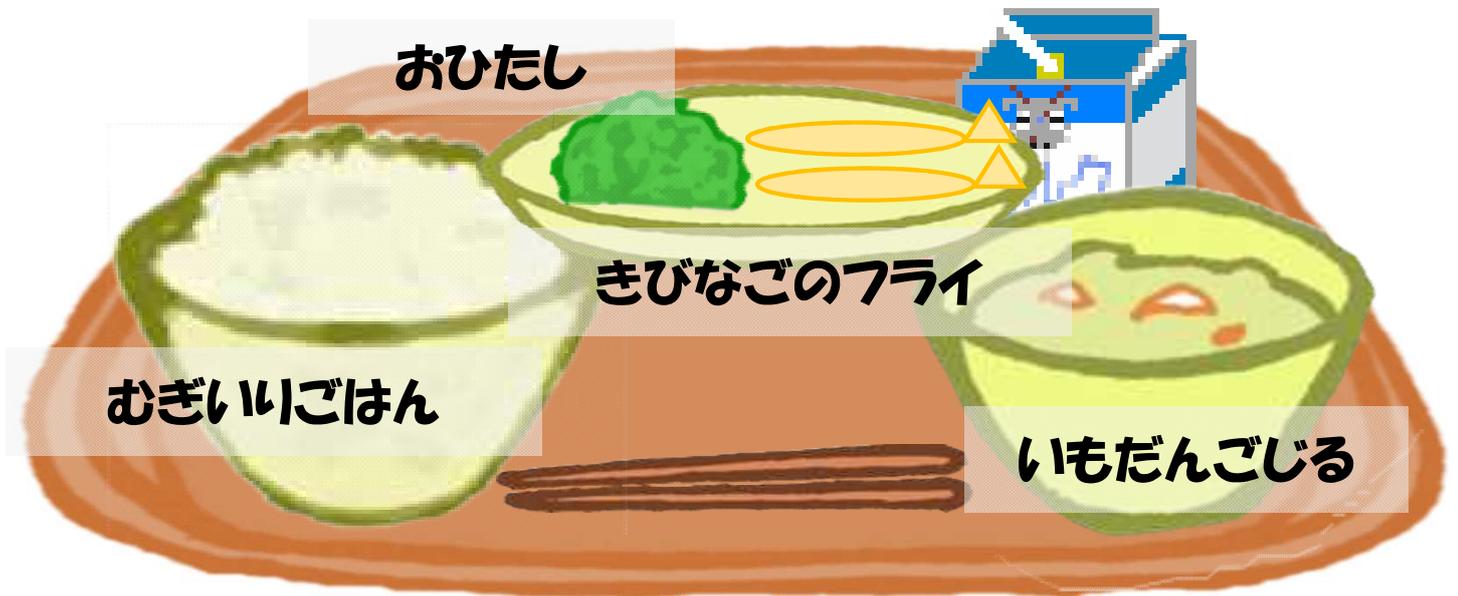


こ う や ど う ふ

え い よ う

高野豆腐の栄養がすごい！

12月6日(火)



きょうのひとくちメモ

白菜



約13kg
4玉入

はくさい・・・

はくさいは、1たまが10kg以上になる大きな野菜です。最近(さいきん)は、スーパーなどで、1/4や1/8に切り分けて売っていることが多いですね。

ふゆ(冬)に出回り、なべ(鍋)やつけもの(漬物)の食材として、多く使われます。

今日の給食(きょうのきゅうしょく)では、おひたしの材料(ざいりょう)として、ほうれん草(ほうれんそう)とにんじんとともに使っています。はくさいは、キャベツ(きゃべつ)に比べるとゆでた後(あと)、小さ(ちい)くなってしま(す)うので、少し多(おほ)めに入(い)れています。



12月7日(水)



きょうのひとくちメモ

シナモントースト・・・

朝食や軽食、デザートとしてよく食べられます。シナモンとは、クスノキ科の木の樹皮を乾燥させて、粉末にしたもので、よい香りが特徴の香辛料です。子ども向きの献立ではありませんが、ぜひ食の経験を積み重ねるために、シナモンの香りを味わってください。

今日の給食では、シナモンとグラニュー糖、マーガリンを混ぜて食パンに塗り、オーブンで焼きました。



12月8日(木)

ことはし
事始め

もやしとにらのごまあえ



さつまいもごはん

いわしのおかかに

おことじる

地産地消

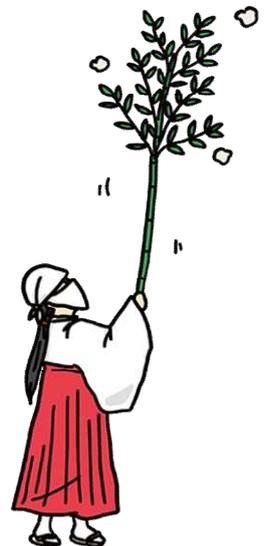
きょう とくじらまち しょくざい
今日の徳次郎町の食材

米・さつまいも・だいこん

きょうのひとくちメモ

お事汁…

「お事汁」とは、12月8日、2月8日の「事八日」に無病息災を祈って食べる野菜たっぷりのみそ汁のことをいいます。基本の食材として里芋、大根、にんじん、ごぼう、こんにゃく、あずきの6種類の具材を使います。今日、事始めの日にいただきます。みんなの健康を願って、お事汁をいただきましょう！



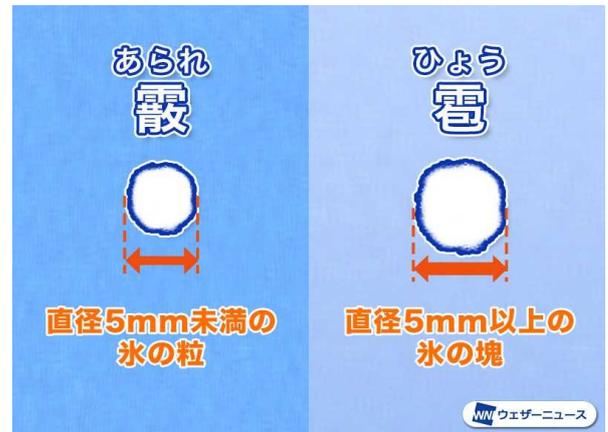
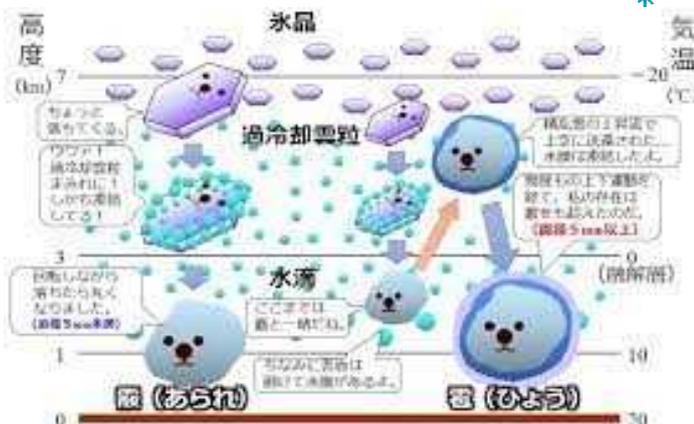
12月9日(金)



きょうのひとくちメモ

あられ汁...

あられ汁とは、冬に降る氷の粒の「あられ」のように細かく食材を切り、色々な食材の味が楽しめる、とろみのある汁です。



今が旬の大根（篠井小産）も入れました。大根には、でんぷん消化酵素のアミラーゼを含んでいます。このアミラーゼは、胸焼けや食べ過ぎの不快感を解消してさらに整腸作用があります。