



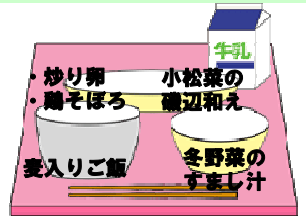
12月 給食献立配膳図



給食配膳の参考にしてください。一口メモなども読んでくださいね。



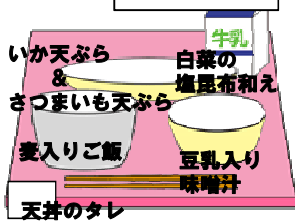
1(金)



炒り卵、鶏そぼろ、磯辺和えを仕切り皿に上手に分けてください。めんどくさいと思わずに(*'▽')ね。ご飯にのせて、二色丼にしましょう。
すまし汁には、冬が旬のかぶが入っています。風邪予防に効果的なビタミンCたっぷりです。かぶを食べてかぶを上げよう。

4(月)

学校農園食材活用給食



学校農園で収穫されたさつまいも、ラストを飾るのは、天ぷらです。大きさをそろえて切り、天ぷら粉をつけて、じっくり揚げます。いか天と共に、タレをかけてドンドン食べましょう。
4回も給食で食べられるなんて、今年の農園は豊作なのよ。

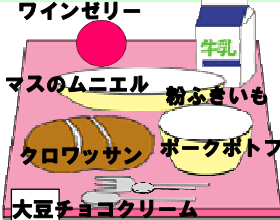
5(火)



私、野菜嫌いだから～ と言って一回配られた料理を戻してはいけません。苦手な食材も一口は食べる努力をしましょう。徐々に慣れていくと、嫌いなものを克服できます。好き嫌いがなくて、サイコー、絶対、それ、私の美学！

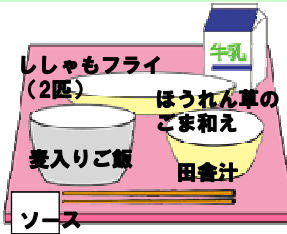
6(水)

お話給食(フランスメニュー)



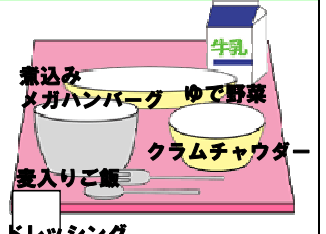
今日の給食は、お話給食です。フランスでよく食べられている料理を組み合わせました。
クロワッサンとは、フランス語で三日月という意味。ムニエルは、小麦粉をまぶした魚をバターで焼いた料理です。ポトフには、星型人参が入っているので見つけてみてね。

木



ししゃもフライには、みなさんご存じ、カルシウムがたっぷり含まれています。頭やしっぽだけを残さず(*_*)、丸ごと食べ成長に必要な栄養素を摂取しましょう。しかも(ししゃも)おいしい。

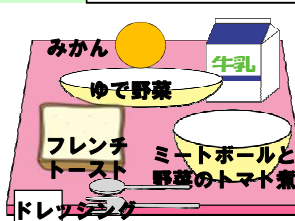
8(金)



クラムチャウダーは、あさがりが入ったクリームシチューです。アメリカで生まれた料理と言われています。あさりのうま味がたっぷり入り、あまりの美味しさにメガクラム。今日はメガハンバーグもついている、Oh yeah!

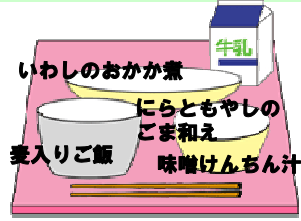
11(月)

宇都宮のトマト活用デー



フレンチトーストは、陽南中初登場なんです。おしゃれカフェの定番メニューのこの料理は、卵・牛乳・砂糖をたっぷりしみ込ませ、オーブンで焼きます。あのいつもバサバサしたパンが、しっとりしている。驚きです。口の中が潤います。

12(火)



豚汁と味噌けんちん汁の違いは？と聞かれたら、みなさんはどう答えますか？ 答えは簡単！豚肉が入っているかないかです。けんちん汁は建長寺というお寺のお坊さんが作っていた精進料理なので、豚肉は入っていないのです。

13(水)



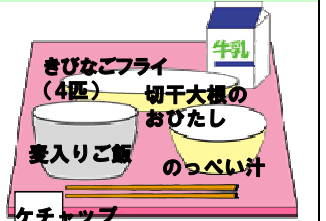
カレーは毎月出してほしいと、いろんな方から言われます。ほんと、おいしいよね。学校のカレーは、豚肉に赤ワインで下味をつけたり、玉ねぎを餡色まで炒めたりと工夫がたくさん。
今日はご飯をいつもより、多めに炊いています。たくさん食べてね。

14(木)



クリームソーススパゲティってなんか魅力的ですね。小麦粉とバターでホワイトソースを作ってから、シーフードと一緒に煮込んで作ります。
調理員さん、クリームソース、スキル勝負！

15(金)



のっぺい汁とは、鶏肉、季節の野菜、里芋などの食材を鍋で煮込む汁物です。里芋で自然なとろみを付けるのが特徴です。体も温まるし、冬にピッタリな料理です。

18(月)



今日の煮物には、陽南中全体で約60本の太根を使います。調理員さんは、みなさんが食べ始める時に、ちょうどおいしい味になるよう時間を計算しながら作っています。
学校で食べる納豆って一味違うので、ぜひ残さず食べてください。

19(火)



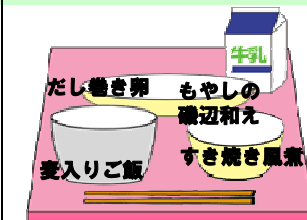
道産子汁は、北海道でとれる食材を多く使った味噌汁です。バターやにんにくが入り、コクもうま味もたっぷり。
ハムカツは、調理員さんが1個ずつ手作りしています。ASMR好きの方は、食べる音もたまらんですよ。

20(水)



川魚のマスを唐揚げし、ごま油で炒めたねぎソースをかけました。手間がかかっている料理って、うまいんだよね。
五目煮豆は、食材を同じ大きさに切ることで、味が均等に入るようにしています。1つずつお箸で上手につかみ、ありがたいたたきましょう。

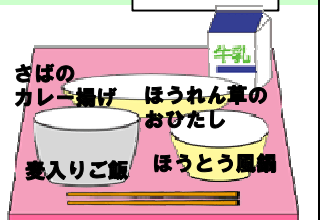
21(木)



すき焼きの肉は、当然牛肉だろうと思ったでしょうか？(*'▽')
豚肉のすき焼きも、美味しいのでぜひ今日の給食で味わってみてください。冬が旬の春菊が、美味しさを際立っています。

22(金)

冬至メニュー



冬至は、1年のうちで昼間の時間が一番短い日です。昔からこの日には、風邪をひかないように、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入るといふ風習があります。今日は、山梨県の郷土料理【ほうとう鍋】にかぼちゃを入れています。ほんとです。

25(月)

クリスマスメニュー



今日はクリスマスメニューだぜ！見た目豪華♡ケーキが出るよ！そして、雪だるまのかまぼこや星型人参の入ったスープ、カレー風味のタンドリーチキン、星型マカロニ入りのゆで野菜も名バイプレイヤーとしてクリスマスを盛り上げてくれるね。

