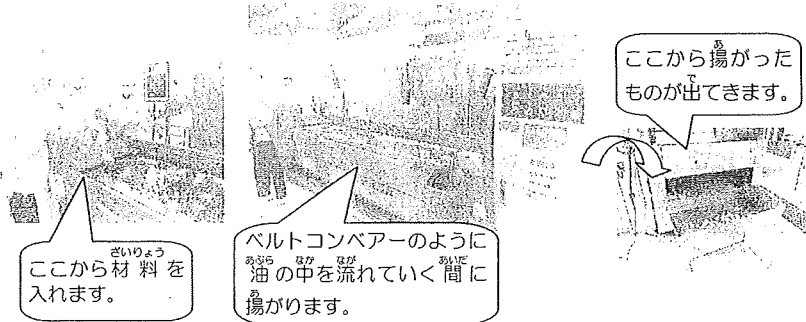


給食センターのひみつをさぐれ！その⑥

揚げ物機（フライヤー）の巻

から揚げやフライ、天ぷらなどを油で揚げる時に使うのが揚げ物機（フライヤー）です。長さ4mほどの大きな機械で、中におよそ100リットルの油を入れて使います。



ここから材料を入れます。

ベルトコンベアーのように油の中を流れていく間に揚げられます。

ここから揚げたものが出てきます。

1日(金)

エネルギー 677kcal

たんぱく質 22.9g

主食	白ごはん
主菜	大豆とひじきの かき揚げ
副菜	即席漬け
副菜	豆腐のすまし汁
牛乳	牛乳

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
エネルギー 701kcal たんぱく質 28.9g	エネルギー 758kcal たんぱく質 27.7g	エネルギー 750kcal たんぱく質 26.4g	エネルギー 728kcal たんぱく質 30.1g	エネルギー 776kcal たんぱく質 28.1g
主食 白ごはん 主菜 豆腐とえびの うすくず煮 副菜 アーモンド和え 副菜 しそひじきふりかけ 牛乳 牛乳	主食 さつまいもごはん 主菜 サバの竜田揚げ 副菜 磯香和え 副菜 かきたま汁 牛乳 牛乳	主食 白ごはん 主菜 カレーうどん 副菜 蒸し鶏の和風マリネ デザート みかん 牛乳 牛乳	主食 白ごはん 主菜 豚肉とうすら卵と 昆布の煮込み 副菜 小松菜のおひたし 副菜 けんちん汁 牛乳 牛乳	主食 麦ごはん 主菜 マーボー大根 副菜 もやしのナムル 副菜 大豆とさつまいもと じゃこのスナック 牛乳 牛乳
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
エネルギー 777kcal たんぱく質 27.1g	エネルギー 787kcal たんぱく質 23.8g	エネルギー 718kcal たんぱく質 22.6g	エネルギー 738kcal たんぱく質 31.4g	エネルギー 793kcal たんぱく質 27.0g
主食 白ごはん 主菜 鶏肉とさつまいもの オーロラソース 副菜 かぶの甘酢漬け 副菜 白菜のみそ汁 牛乳 牛乳	主食 麦ごはん 主菜 ビーフストロガノフ 副菜 ブロッコリーと かにかまのサラダ デザート ミルクコーヒーゼリー 牛乳 牛乳	主食 白ごはん 主菜 里いものグラタン 副菜 キャベツとコーンの サラダ 副菜 大根スープ 牛乳 牛乳	主食 親子どんぶり 主菜 こんぶまめ 昆布豆 副菜 ほうれんそうの ゆずびたし 牛乳 牛乳	主食 白ごはん 主菜 サワラのりんごソース 副菜 大根サラダ 副菜 コンソメスープ 牛乳 牛乳
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
エネルギー 711kcal たんぱく質 23.4g	エネルギー 712kcal たんぱく質 28.4g	エネルギー 692kcal たんぱく質 28.5g	エネルギー 878kcal たんぱく質 31.0g	エネルギー 806kcal たんぱく質 26.5g
主食 白ごはん (特別栽培米) 主菜 関東煮 副菜 春菊のごま和え デザート りんご 牛乳 牛乳	主食 いりごきごはん (特別栽培米) 主菜 ちくわの照り煮 副菜 里いものサラダ 副菜 すまし汁 牛乳 牛乳	主食 白ごはん (特別栽培米) 主菜 イカの煮付け 副菜 信田和え 副菜 いも団子汁 牛乳 牛乳	主食 さけわかごはん (特別栽培米) 主菜 鶏肉の香草焼き 副菜 フレンチサラダ 副菜 かぼちゃのポターージュ 牛乳 牛乳	主食 白ごはん (特別栽培米) 主菜 冬至バーグ 副菜 ゆかり和え 副菜 かぶのみそ汁 デザート ケーキ 牛乳 牛乳

12月は野菜で体の中も大そうじ!

クリスマスや年末のあわただしさから食生活が乱れがちです。1年をしめくくる12月こそ「野菜たっぷり」を心がけ、体の中も大そうじしましょう。

肉類や揚げ物1に、野菜2を目安に。肉類や揚げ物に対して2倍の野菜をとることで栄養のかたよりなく食べられます。

なべ物でたっぷりどうぞ。冬に美味しいなべは野菜をたくさん食べられる方法です。野菜以外の食材もたっぷり入れてヘルシーに。

野菜は体のそうじ屋さん。ビタミンは体の抵抗力を高め、食物繊維は便の量を増やして便秘を予防します。

果物も利用しよう。果物も野菜と同じようにビタミンや食物繊維が豊富です。袋ごと食べられるみかんは食物繊維の宝庫です。

平成29年

12月のこんだてから

網野学校給食センター



冬至 (22日)



冬至は太陽の出ている昼間の時間が1年で一番短い日です。冬至にはかぼちゃを食べる風習があります。体の抵抗力を強くする緑黄色野菜の少ないこの時期に、夏にとれて冬まで保存のきくかぼちゃを食べて健康でいようという昔の人の知恵です。

もうひとつ、冬至の食べ物に「運盛り」があります。最後に「ん」のつく食べ物を食べるとよいと言われているものです。特に「にんじん」「れんこん」「なんきん(かぼちゃ)」「かんでん」「うどん(うどん)」「ぎんなん」「きんかん」の七つは「ん」が2回あるので、特に運を呼び込むといわれています。「ん」はひらがなで最後の文字なので、この日を最後に昼が再び長くなることにかけているのだそうです。21日には「かぼちゃのポタージュ」、22日には「冬至バーグ」を出します。

冬至の運盛り

にんじん

れんこん

なんきん

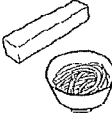
冬至バーグにはこの三つが入っています。だいこんおろしのタレもかけます。



かんでん

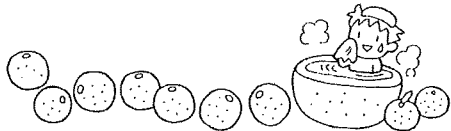
うどん

ぎんなん



きんかん

他にも冬至には、ゆずをお風呂に浮かべた「ゆず湯」に入る風習もあります。これは「融通がきくように」と「ゆず」をかけているのだとか。寒い季節に温まって健康でいられるようにという意味もあります。



鶏肉とさつまいものオーロラソース (11日)

オーロラソースといえば本当はホワイトソースにケチャップなどを混ぜたもので、日本ではマヨネーズとケチャップを混ぜたものが一般的です。ピンクがかかったオレンジ色が「夜明け」を意味する「オーロラ」という言葉に合うのでしょう。でも昔から給食で出されている「オーロラソース」はなぜかケチャップとみそを混ぜたソースです。こちらは夜明けのような色とはいえませんが、おいしくて鶏肉・レバー・さつまいもがよく合います。

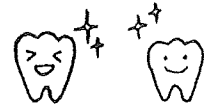
12月

12月は昔の呼び方で「師走」といいます。12月は一年の終わりであわただしいので、師匠といえども趨走(ちよこちよこ走る)するので、「師趨」となり、これが「師走」となったそうです。

他には弦月、第月、年積月、巢の月、晩冬などの呼び方があります。英語では「December」といいます。

8のつく日は「歯の日」

よくかんで食べるかみかみメニューを出します。今月8日の歯の日には



- ・麦ごはん
 - ・大豆とさつまいもとじゃこのスナック
- を出します。

麦ごはん、大豆、さつまいも、じゃこ、それぞれのちがった食感も楽しんでよくかんで食べましょう。煮干や大豆には歯を強くするカルシウムも豊富です。

毎月19日は たんご・食の日

この日は地場産物や郷土料理を取り入れた献立を実施して地産地消を進めます。今月は

- *いりごきごはん
- *ちくわの照り煮
- *重いものサラダ
- *すまし汁 *牛乳の献立です。

地元産の食材は、特別栽培米・大根・にんじん・重いもの・キャベツ・ブロッコリー・ねぎ・牛乳を使っています。

いりごきごはん

丹後の冬の郷土料理です。昔お米が貴重だった時代に、少ないごはんでも具を混ぜて量を増やしてしかもおいしく食べられるようにしていたのです。冬場にたくさんとれる大根も食べられて一石二鳥です。

重いものサラダ

じゃがいものかわりに重いものを使ったポテトサラダです。重いものねばりがマヨネーズとよく合います。和食のイメージの強い重いものですが、こんなサラダやグラタン(13日)にもよく合います。