



# こんだてひょう



令和元年11月29日  
京丹後市立弥栄小学校

月	火	水	木	金
12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日
①ごはん ②魚のアーモンドフライ ③春菊のごま和え ④里芋のみそ汁 ⑤牛乳 	①野沢菜チャーハン ②スタミナ炒め ③中華スープ ④りんご ⑤牛乳 	①ごはん ②大根と豚肉のうま煮 ③信田和え ④ドーナツ ⑤牛乳 	①ごはん ②サバのカレー煮 ③蒸し鶏の和風マリネ ④豆腐のすまし汁 ⑤牛乳 	①ごはん ②豆腐とエビのうすくず煮 ③中華和え ④しそひじきふりかけ ⑤牛乳 
12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日
①ごはん ②栄養満点ナゲット ③ほうれん草のおかか和え ④かきたま汁 ⑤牛乳 	①減量ごはん ②しょうゆラーメン ③納豆みそ ④キャベツとちくわのサラダ ⑤牛乳 	①ごはん ②マーボー大根 ③もやしのナムル ④大豆とじゃこのスナック ⑤牛乳 	①いりごきごはん ②イカとわかめの酢のもの ③豆腐団子のみそ汁 ④みかん ⑤牛乳 	①ごはん ②里いものグラタン ③ブロッコリーとかにかまのサラダ ④卵とコーンのスープ ⑤牛乳 
12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日
①ビーフストロガノフ (特裁米) ②ポテトサラダ ③いちごサイダーゼリー ④牛乳 	①ごはん (特裁米) ②焼きギス ③卵いりおひたし ④けんちん汁 ⑤牛乳 	①麦ごはん (特裁米) ②ササミのレモンソース ③切干大根のサラダ ④コンソメスープ ⑤牛乳 	①ごはん (特裁米) ②里いもとイカの煮付け ③ゆかり和え ④豚汁 ⑤牛乳 	①ごはん (特裁米) ②冬至バーグ ③かぶの甘酢漬け ④えのきのすまし汁 ⑤牛乳【冬至】 
12月23日	12月24日	<b>【20日(金) 冬至】</b> 今年の冬至は22日ですが、日曜日なので20日に「冬至」のメニューを実施します。 冬至の日に「ん」のつくものを食べると「運氣」がつくと言われてます。 なぜかという、「ん」はいろは順で最後の文字なので、冬至を最後に日が長くなることにかけてのだそうです。 さらに、ことばの中に2つ「ん」がある7つの食べ物は特別に運を呼び込むといわれています。7つの食べ物には、にんじん・ぎんなん・きんかん・れんこん・なんきん(かぼちゃ)・かんてん・うんどん(うどん)があります。冬至バーグには、なんきん(かぼちゃ)、にんじん、れんこん、だいこんの食材を使っています。 かぼちゃは夏の野菜ですが、保存しやすいので冬のビタミン不足に備えて食べられてきたと言われてます。また、冬至にはかぼちゃを食べる習慣の他に、お風呂にゆずを浮かべて「ゆず湯」にして入る習慣もあります。給食ではかぼちゃを食べて体の中から健康に、そして「運氣」がつくことを願ってかぼちゃやれんこんが入った「冬至バーグ」、そしてゆずが入った「かぶの甘酢漬け」の冬至メニューを出します。 		
<b>【里いものグラタン】</b> 和食のイメージの強い里いもですが、じゃがいもやさつまいもと同じように洋風の料理にも使うことができます。里いものねっとりとした食感とチーズがよく合い、おいしいグラタンです。里いもの特徴であるぬめり成分には、便秘予防や肥満予防の効果があります。		<b>【12日(木) いりごきごはん】</b> 細く切った大根などの具を炒めて味付けし混ぜ込んだごはんです。 昔、丹後ではお米はとても貴重なものでした。そこで炊き上がったごはんの具を混ぜて、少ないごはんの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。たくさん大根の取れる冬場の暮らしの知恵ですね。		



