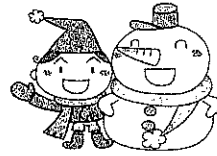


# 12月 こんだて表



令和4年  
京丹後市立久美浜小学校

月	火	水	木	金
<p>「ひつつみ」(2日) 岩手県の郷土料理「ひつつみ」は、東北でたくさん作られていた小麦粉をつかった料理で、平たく団子状にした生地を入れたしょうゆ味の汁物です。練った小麦粉をひつつまんで鍋の中に入れるところから「ひつつみ」と呼ばれています。次の日の12月3日の日付を「ひっ(1)つ(2)み(3)」と読むころ合わせから、12月3日は「ひつつみの日」として、全国に広めるために岩手県で制定されました。</p>			<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ごはん</li> <li>◇さばのカレーやき</li> <li>◇マロニーきんぴら</li> <li>◇さつまいものみそしる</li> <li>◇ヨーグルト</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇いりごきごはん</li> <li>◇いかとわかめのすのもの</li> <li>◇ひつつみ</li> <li>◇みかん</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ごはん</li> <li>◇たまごのミートカップ</li> <li>◇ツナときゃべつのソテー</li> <li>◇ジュリエンスープ</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ふゆやさいかレー</li> <li>◇かぶのサラダ</li> <li>◇ふくじんづけ</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ひじきごはん</li> <li>◇ぶたにくとやさいのごまみそいため</li> <li>◇だいこんのすましじる</li> <li>◇キャラメルプリン</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇むぎごはん</li> <li>◇にくどうふ</li> <li>◇だいずとじゃこのスナック</li> <li>◇こんにやくのおかかに</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ごはん</li> <li>◇ほきのパンこやき</li> <li>◇ちゅうかサラダ</li> <li>◇みそワタンスープ</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ごはん</li> <li>◇さつまいものグラタン</li> <li>◇きゃべつとコーンのいためもの</li> <li>◇コンソメスープ</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ごはん</li> <li>◇ささみのあおのりフライ</li> <li>◇やさいまめ</li> <li>◇はくさいのみそしる</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ごはん</li> <li>◇あつあげのちゅうかふうに</li> <li>◇はるさめサラダ</li> <li>◇しそひじきふりかけ</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇パエリア</li> <li>◇ぶたにくとやさいのソテー</li> <li>◇ソパ・デ・アホ</li> <li>◇りんご</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ごはん(特裁米)</li> <li>◇ぶたにくともやしのにぎりあげ</li> <li>◇たまごいりおひたし</li> <li>◇のっぺいじる</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ごはん(特裁米)</li> <li>◇クリスピーチキン</li> <li>◇やさいのソテー</li> <li>◇にんじんポタージュ</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇げんりょうごはん(特裁米)</li> <li>◇マーボーだいこん</li> <li>◇ささみときゃべつのもんサラダ</li> <li>◇みずなのむしパン</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ごはん(特裁米)</li> <li>◇きすのあまからがらめ</li> <li>◇だいずとひじきのいりに</li> <li>◇じゃがいものみそしる</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ごはん(特裁米)</li> <li>◇とうじきバーグ</li> <li>◇こまつなごぼうのごまマヨあえ</li> <li>◇とうふのすましじる</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇キャロットライス</li> <li>◇えびいりホワイトソースかけ</li> <li>◇ブロッコリーのサラダ</li> <li>◇クリスマスデザート</li> <li>◇ぎゅうにゅう</li> </ul>



「針供養・歯の日」(8日)  
 今月は8日を「歯の日」として、よくかんで食べる「麦ごはん」と「大豆とじゃこのスナック」、鉄分やカルシウムをたくさん含む大豆製品を使った「肉豆腐」を出します。かむ食材として、麦、大豆、じゃこ、こんにやくがありますが、よくかんで、それぞれ違った食感があるのを感じてください。普段よりも意識してよくかんで食べましょう。  
 また、この日は「針供養の日」でもあります。使えなくなった針を豆腐やこんにやくにやくにさしてお寺などで供養してもらいます。豆腐などの柔らかい物にさすのは柔らかい場所でゆっくり休んでくださいという意味があります。

世界の料理【スペイン】(15日)  
 「ソパ・デ・アホ」は、にんにくとパンを使ったスープです。「ソパ」はスープ、「アホ」はにんにくを指します。にんにくのスープに、かたくなったパンを入れて食べたのが始まりといわれています。給食では、パンではなくパン粉を入れました。