



12月のこんだて表

令和4年度 峰山学園峰山小学校

月	火	水	木	金
			12月1日	12月2日
			ごはん サバのカレー ^や 焼き マロニーきんぴら さつまいものみそ汁 ^{しる} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	いりごきごはん イカとわかめの酢 ^{すのもの} の物 ひつつみ みかん 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}
12月5日	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日
ごはん たまご 卵のミートカップ ツナとキャベツのソテー ジュリエヌスープ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	ふゆやさい 冬野菜カレー かぶのサラダ ふくじんづ 福神漬け 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	ひじきごはん ぶたにく やさい 豚肉と野菜のごまみそ炒め ^{いた} 大根のすまし汁 ^{じる} キャラメルプリン 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	むぎ 麦ごはん にくどうふ 肉豆腐 だいず 大豆とじゃこのスナック こんにゃくのおかか煮 ^に 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 針供養・歯の日	ごはん ※5年生は「ばら寿司」 ホキのパン ^{こや} 粉焼き ちゅうか 中華サラダ みそワタンスープ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}
12月12日	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日
ごはん さつまいものグラタン キャベツとコーンの炒め物 ^{いた もの} コンソメスープ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	ごはん あお ササミの青のりフライ やさいまめ 野菜豆 はくさい ^{しる} 白菜のみそ汁 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	ごはん あつあ ちゅうかふう に 厚揚げの中華風煮 はるさめ 春雨サラダ しそひじきふりかけ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	パエリア ぶたにく やさい 豚肉と野菜のソテー ソパ・デ・アホ りんご 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 世界の料理・スペイン	ごはん(特裁米) ^{とくさいまい} ぶたにく 豚肉ともやしのにぎり揚げ ^あ たまご い 卵入りおひたし のっぺい汁 ^{しる} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}
12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日
とくさいまい ごはん(特裁米) クリスピーチキン やさい 野菜のソテー にんじんポタージュ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	げんりょう とくさいまい ごはん(減量・特裁米) だいこん マーボー大根 ササミとキャベツのレモンサラダ みずな む 水菜の蒸しパン 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} たんご・食の日	とくさいまい ごはん(特裁米) あまから キスの甘辛がらめ だいず 大豆とひじきの炒り煮 ^{い に} じゃがいものみそ汁 ^{しる} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	とくさいまい ごはん(特裁米) とうじ 冬至バーク こまつな 小松菜とごぼうのごまマヨあえ 豆腐 ^{しる} のすまし汁 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 冬至	キャロットライス えび入りホワイトソースかけ ブロッコリーのサラダ デザート 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} Xmas 終業式



12月8日は「針供養・歯の日」

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、こんにゃくがありますが、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ゃ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。

12月20日は「たんご・食の日」

今月は20日が「たんご・食の日」です。今月のメニューは、特別栽培米のごはん、牛乳、マーボー大根、ササミとキャベツのレモンサラダ、水菜の蒸しパンです。

京丹後の食材として、米、牛乳、だいこん、葉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、みずなを使っています。



今月の食育メモ

「ひつつみの日」(12月2日)

岩手県の郷土料理「ひつつみ」は、東北でたくさん栽培さ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)」と読む語呂合わせから、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。

「いりごきごはん」(12月2日)

細く切った大根などの具を炒めて味付けし、それを混ぜ込んだごはんです。昔のいりごきごはんは大根とじゃことごまだけがいったものだったようですが、今ではいろいろなものを入れて作られています。昔、丹後ではお米はとても貴重なものでした。そこで米に大根などの具を入れてごはんの量を増やし、しかもおいしく食べられるようにしていたそうです。大根がたくさんとれる冬においしく満足して食べられるように調理した、先人の知恵ですね。

世界の料理【スペイン】(12月15日)

今月の世界の料理は「スペイン」です。ヨーロッパ南部のイベリア半島にあり、西はポルトガル、北東はフランス、南にはアフリカ大陸があります。

バレンシア地方で生まれたお米を使った「パエリア」は、見た目の豪華さや、大勢でも取り分けやすいことから、家族や友達が集まった時の食卓にはぴったりの料理です。日本ではエビやイカ、ムール貝などのシーフードたっぷりのパエリアが知られていますが、スペインでは鶏肉やいんげん豆などでシンプルに仕上げたり、きのこなど山の幸を使ったり、地方や家庭によってさまざまな味があります。



「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。

「冬至」(12月22日)

今年は12月22日が「冬至」です。冬至は1年のうちで日の沈む時間が一番早い日、つまり太陽の出ている時間が一番短い日です。

冬至には「ん」のつくものを食べると「運氣」がつくといわれています。これは、「ん」が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とかけたそうです。さらに、名前の中に2つ「ん」がある7つの食べ物(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・うどん)は特別に運を呼び込むといわれています。

今日の献立には、なんきん(かぼちゃ)、にんじん、れんこんを使っています。

冬至にはかぼちゃを食べる習慣があります。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いわれています。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この献立を入れました。

また、お風呂にゆずを入れた「ゆず湯」に入る風習もあります。これはゆず湯に入ると温まるということと、

「クリスマス」(12月23日)

クリスマスは、イエス・キリストの誕生を祝う祭りです。12月25日に祝われますが、前日の日没からクリスマスが始まると考えられており「クリスマス・イブ」と位置づけてお祝いします。

日本では1552年、カトリック教会の宣教師たちが、日本人の信者を招いてミサを行ったのが、初めてのクリスマスだそうです。

23日の給食は2学期最後の給食です。この日は、キャロットライスにえび入りホワイトソースをかけたものと、クリスマスデザート(クリスマス献立)にしました。