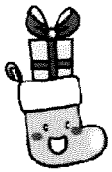


12月 予定献立表

令和6年11月29日
峰山学園峰山中学校

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
主食	有機米ごはん	有機米ごはん	有機米ごはん	有機米ごはん	有機米ごはん
主菜	肉みそおでん (ひと味ちがうおでん)	白身魚のバジルマヨ焼き	さつまいもとレバーのオーロラソース (なぜかケチャップ&みそが「オーロラソース」)	キーマカレー (ひよこ豆とひき肉のカレー)	鶏肉の南蛮だれかけ (ねぎたっぷりの甘辛いタレをかけます)
副菜	ブロッコリーとささみの和え物	キャベツとコーンのソテー	白菜の即席漬け	ヨーグルトサラダ	五目炒め
副菜	しそひじきふりかけ	ミネストローネ	大根のみそ汁	福神漬け	かきたま汁
牛乳	牛乳 (手作り! おいしいです。)	牛乳 (大豆入り)	牛乳	牛乳 (世界の料理・インド)	牛乳

	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
主食	ごはん	○○○ごはん 安定の人気!	ごはん	いりごきごはん (丹後の郷土料理)	ごはん
主菜	コチュジャン炒め (少しピリ辛)	○○○○○チキン 10月に大人気。特に3組	しっぽくうどん (香川県の冬の郷土料理)	豚肉と野菜のごまみそ炒め	サバのしょうが煮 (給食の煮魚は味がよくしみておいしい!)
副菜	春雨スープ	○○和え 2組で人気!	ツナのおひたし (しょうがをきかせます。)	ひっつみ (岩手県の郷土料理)	白菜の煮びたし
副菜	大学いも (昔、大学生のために安くておいしい料理として考え出されたとか。)	○○○○○のみそ汁 ↑この食材の料理、1組で人気!	昆布豆		豚汁
デザート		○○○○ゼリー いつものアレです。			
牛乳	牛乳	牛乳 (1年生のリクエスト給食)	牛乳	牛乳	牛乳

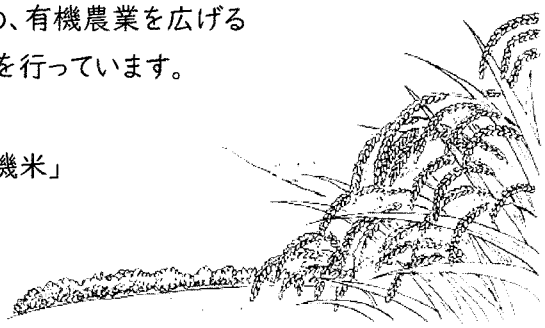
	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
主食	特別栽培米ごはん	特別栽培米ごはん	麦ごはん(特別栽培米)	里いもごはん(特別栽培米) (里いもがほっくりとおいしい)	特別栽培米ごはん
主菜	ささみの青のり天ぷら	マーボー豆腐 (豆腐料理であたたまろう)	大豆とひじきの米粉かき揚げ	キスの唐揚げ	冬至バーグ (「ん」の付く物大集合!)
副菜	卯の花炒り煮 (ほっこりとする味。)	中華サラダ	変わりきんぴら	たくあん和え	ツナと切干大根の炒め物
副菜	白菜のみそ汁		ふのすまし汁	けんちん汁	ふしめん汁
デザート		みかん			
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 (歯の日)	牛乳 (たんご食の日)	牛乳 (冬至(21日))

	23日(月)	24日(火)
主食	ゆかりごはん ☆	終業式
主菜	グリルチキン	
副菜	ブロッコリーのサラダ	
副菜	米粉マカロニのスープ	
デザート	チョコケーキ (手作りです)	
牛乳	牛乳 ☆	

有機米について

12月8日は「有機農業の日(オーガニックデイ)」です。

京丹後市では、化学肥料や農薬を使わずに自然由来の力で作物を栽培する「有機農業」を広げていこうとしています。化学的な肥料や農薬を使わないことは、自然環境や多様な生き物を守ることにつながります。京丹後市の美しい自然や豊かな生態系を未来に残していくため、有機農業を広げる様々な取り組みを行っています。

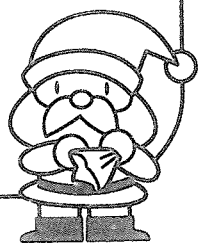


12月2日～6日の5日間は、京丹後市で栽培された「有機米」のごはんが給食に登場します。丹後町久僧の戸根嘉郎さんの育てた有機米をいただきます。

令和6年

12月のこんだてから

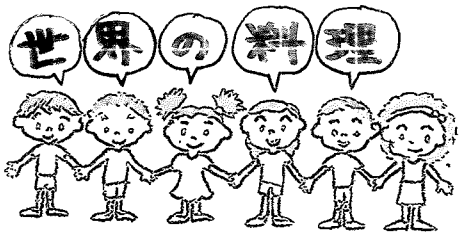
峰山中学校



12月

12月は昔の呼び方で師走(しわす)といいます。
12月は1年の終わりの月で何かとあわただしいので、師匠(しょう)といえども走りまわることから「師走(しわす)」となったそうです。
他には厳月(げんげつ)、弟月(おとづき)、年積月(としつみづき)、果の月(はてつき)、暁冬(ぎょうとう)などの呼び方があります。
英語ではDecemberです。

世界の料理 インド編



(5日)

★インドといえばカレー！
ひき肉を使ったカレーが**キーマカレー**です。
ひよこ豆(ガルバンゾ)という豆も入れてトマト味をきかせたキーマカレーを作ります。

★インドではヨーグルトがよく食べられていてサラダにもよく使われるので、フルーツたっぷりの**ヨーグルトサラダ**を出します。

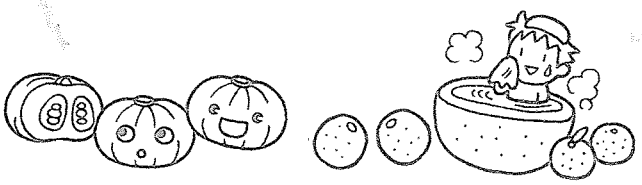
★カレーと一緒に食べられる「チャツネ」というものが福神漬のもとになっているという説もあるようです。そこでチャツネのかわりに福神漬を出します。

いりごきごはん (12日)

丹後の郷土料理のごはんです。
「いりごき」とは、大根などを細く切って炒めて味付けしたもので、これをごはんに混ぜたのが「いりごきごはん」です。
お米が貴重だった時代に、冬にたくさんとれる大根を使ってごはんのかさを増やしおいしく食べられるようにしたのですね。

たんご・食の日 (19日)

地場産物をたっぷり使った献立を出します。
特別栽培米、里いも、ニギス、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、大根、ねぎ、牛乳…これだけの地場産物を使う予定です。
素朴な味わいの和食献立ですが、峰中生は和食も大好きのようです。

冬至 (20日の献立ですが、冬至は21日)

冬至は昼間の長さが1年で1番短くなる日です。
冬至には「ん」の付くものを食べると良いと言われています。れんこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、なんきん(かぼちゃ)、うんどん(うどん)は、「ん」が2つあることから特に運を呼び込むのだとか。
「冬至バーグ」には、れんこん、にんじん、なんきんが入っています。
だいこんおろしのタレもかけます。