

12月 給食こんだて表



宇川小学校

月	火	水	木	金
		1	2	3
		ごはん 白身魚のパジルマヨ焼き ひじきとベーコンのソテー ジュリエンスープ	ごはん(減量) カレーうどん 切り干し大根のサラダ オレンジ	いりごきごはん とり肉の南蛮漬け ひつつみ
6	7	8	9	10
ごはん ちくわと春菊のかき揚げ 磯香和え 豚汁	中華丼 春雨サラダ おさつスティック	麦ごはん 関東煮 さきイカのかみかみ サラダ しそひじきふりかけ	ごはん さばのカレー焼き きのこほうれん草のソテー 卵のふわふわスープ	ひじきごはん 豚肉と野菜のごまみそ 炒め そうめん汁
13	14	15	16	17 (食育の日)
ごはん(特裁米) 豚肉と大根の旨煮 ツナのおひたし カステラ	ごはん(特裁米) 豚肉ともやしのにぎり揚げ 野菜豆 かぶのみそ汁	お楽しみ献立 (1年生)	中華風炊き込みごはん (特裁米) コチュジャン炒め 春雨スープ	ごはん(特裁米) キスの甘辛がらめ 京丹後の旬菜サラダ のっぺい汁
20	21	22 (冬至)	23	24 (終業式)
ごはん マーボー大根 炒めビーフン りんご	ツナ大豆ごはん 揚げ鶏の五目炒め かきたま汁	ごはん 冬至グラタン れんこんサラダ コンソメスープ	ごはん サワラの竜田揚げ かぶの甘酢和え けんちん汁	麦ごはん(減量) ビーフストロガノフ オリヴィエ(ロシア風 ポテトサラダ) クリスマスデザート

「たんご・食の日」(12月17日)
今月は17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、キスの甘辛がらめ、京丹後の旬菜サラダ、のっぺい汁です。
京丹後の食材として、米、牛乳、ニギス、にんじん、かぶ、さつまいも、キャベツ、ブロッコリー、里芋、大根、葉ねぎを使っています。
「冬の旬菜サラダ」は京丹後の旬の野菜をふんだんに使用した、彩りがきれいなサラダです。ソースは白味噌とマヨネーズ、オリブ油で少し甘みのある、和風の味にしました。
「旬菜」とは、旬の食材を意味します。京丹後は一年を通して、旬の野菜や芋類が栽培されています。その時期に採れる旬の食材を食べることが、私たちの体にとってとても良い効果をもたらしてくれます。