

12月 こんだてひょう

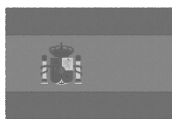
京丹後市立吉野小学校
令和4年11月30日

月	火	水	木	金
			1 • ごはん • サバのカレーやき • マロニーきんぴら • さつまいものみそしる • ぎゅうにゅう 	2 • いりごきごはん • ちくわとわかめのすのもの • ひつつみ • セレクトくだもの • ぎゅうにゅう 
5 • ごはん  • たまごのミートカップ • ツナとキャベツのソテー • ジュリエンヌスープ • ぎゅうにゅう	6 • ふゆやさいかレー • かぶのサラダ • ふくしんづけ • ぎゅうにゅう 	7 • ひじきごはん • ぶたにくとやさいのごまみそいため • だいこんのすましじる • キャラメルプリン • ぎゅうにゅう	8 針供養・歯の白 • むぎごはん • にくだんご • だいずとじゃこのスナック • こんにやくのおかかに • ぎゅうにゅう	9 • ごはん • しろみざかなのパンこやき • ちゅうかサラダ • みそワタンスープ • ぎゅうにゅう
12 • ごはん (特裁米) • さつまいものグラタン • キャベツとコーンのいためもの • コンソメスープ • ぎゅうにゅう	13 • ごはん (特裁米) • ササミのあおのりフライ • やさいまめ • はくさいのみそしる • ぎゅうにゅう 	14 • ごはん (特裁米) • あつあげのちゅうかふうに • はるさめサラダ • しそひじきふりかけ • ぎゅうにゅう	15 世界の料理・スペイン • パエリア • ぶたにくとやさいのソテー • ソパ・デ・アホ • りんご • ぎゅうにゅう	16 たんご・食の白 • ごはん (特裁米) • ぶたにくともやしのにぎりあげ • たまごいりおひたし • のっぺいじる • ぎゅうにゅう
19 • ごはん • クリスピーチキン • やさいのソテー • にんじんのコンソメスープ • ぎゅうにゅう	20 • ごはん • マーボーだいこん • ササミとキャベツのレモンサラダ • みずなのむしパン • ぎゅうにゅう 	21 2年生リクエストこんだて • わかめごはん • チキンナゲット • むげんきゅうり • かぼちゃのポタージュ • サイダーセリー • ぎゅうにゅう 	22 • ごはん • とうじバーグ • こまつなとごぼうのごまマヨあえ • とうふのすましじる • ぎゅうにゅう	23 クリスマスイブ • キャロットライスえびいりホワイトソースかけ • ブロッコリーのサラダ • デザート • ぎゅうにゅう

2日(金) 「いりごきごはん」

こま き だいこん く いた あじつ ま こ むかし だいこん
細か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入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ふゆ 美味しくまんぞく 食べられるように調理した、先人の知恵ですね。

15日(木) 世界の料理「スペイン」



こんげつ せかい りょうり
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、北米はフランス、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。今回の給食では、パンではなく、パン粉を入れます。