給食だより

12 月号 令和5年11月30日発行

今年も残すところ一ヶ月、冬を感じる季節となりました。年末年始はクリスマスやお正月など楽しい行事が盛りだくさんですね。行事を楽しむためにも、普段の食生活をより充実させ体調を崩さないようにしておきましょう。25 日はお子さまたちが楽しみにしているクリスマス会です。給食も楽しくなるようなメニューになっています♪

✿給食の紹介✿

≪カレー肉じゃが≫

材料	大人2人 ＋ 子ども2人
豚肩ロース肉薄切り	120g
カレー粉	少々
油	(小さじ1)6g
人参	100g
玉ねぎ	150g
じゃがいも	400g
だし汁	100cc
砂糖	(大さじ1)15g
みりん	(小さじ2)10g
塩	少々
濃口醤油	(大さじ1)20g
カレー粉	(小さじ1)1.5g
冷凍グリンピース	20g

＜作り方＞

① 豚肉は食べやすい大きさに切り、カレー粉をまぶす。
② 人参、じゃがいも、玉ねぎは1cmの角切りにする。
③ 豚肉と②を油で炒める。
④ ③にだし汁を加え、煮立ったら調味料で味付けする。
⑤ 最後にゆでたグリンピースを加える。

≪大根と油揚げの含め煮≫

材料	大人2人 ＋ 子ども2人
大根	200g
ほうれんそう	30g
油揚げ	30g
人参	30g
油	小さじ1(6g)
だし汁	100cc
薄口醤油	小さじ2(12g)
砂糖	小さじ2(6g)
塩	少々

≪作り方≫

① 大根と人参は1cm角に切る。ほうれんそうはゆでて、食べやすい大きさに切る。
油揚げは熱湯をかけて油抜きをして、1cm角に切る。
② 鍋に油を熱し、大根、人参、油揚げを炒める。
③ だし汁を加えて大根がやわらかくなるまで煮る。
④ 最後にゆでたほうれんそうを加える。

ビタミンCで肌のケアを

ビタミンＣは、強い抗酸化作用が特長です。皮膚や粘膜などを丈夫に保つ働きをするコラーゲンの合成にも役立ち、肌の乾燥が気になるこの季節には欠かせない栄養素です。果物にはもちろん、じゃがいもやさつまいも、ブロッコリーや青菜類にも多く含まれています。特にほうれんそうは、旬の冬の時期には通常の３倍のビタミンＣを含みます。熱に弱い性質のビタミンなので、調理時間の短いおひたしや炒め物がおすすめです。

冬至の話

１年で一番昼が短い日

今年は 12 月 22 日に冬至をむかえます。
日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン（ビタミンＡ）などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べた後は、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。

スキムミルク（脱脂粉乳）は、牛乳から脂肪分を取り除いているので、動物性脂肪が少なく、低エネルギーでたんぱく質・カルシウム・ビタミン B2など成長や健康に欠かせない栄養素がたくさん含まれています。水で溶かして牛乳のように飲むだけでなく料理やお菓子、パン作りにも使えるので、牛乳が苦手でも、料理の調味料や隠し味としてカルシウムや栄養補給に利用してみてください。
グラタン、シチュー、お好み焼き、卵焼き、ドーナツ、クッキーなどに混ぜて使うとおいしさと栄養がアップします。
あおぞら園ではコロッケやメンチカツ、カレーライスなどに使用しています！

12 月献立表

日(曜)	献立名	材料名	おやつ/デザート
1日（金）	ごはん	米	牛乳
	キャベツのメンチカツ	キャベツ・豚ひき肉・パン粉・脱脂粉乳・卵・塩・こしょう・（小麦粉・卵・パン粉）・揚げ油・トマトケチャップ・とんかつソース	
	五目煮豆	大豆水煮・鶏もも肉皮なし・板こんにゃく・人参・大根・さといも・冷凍さやいんげん・だし汁・みりん・砂糖・薄口醤油	りんご
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・人参・えのきだけ・味噌	
4日（月）	ロールパン	ロールパン	牛乳
	魚のムニエルタルタルソース	サーモン・塩・こしょう・小麦粉・油・バター・卵・玉ねぎ・パセリ・炒め油・マヨドレ	
	付け合わせ	ブロッコリー・塩	みかん
	ミネストローネ	キャベツ・人参・玉ねぎ・大根・ベーコン・トマト・油・水・コンソメ・塩・こしょう	
5日（火）	ごはん	米	牛乳
	ベーコンコロッケ	じゃがいも・油・人参・玉ねぎ・ベーコン・塩・こしょう・脱脂粉乳・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油・とんかつソース・トマトケチャップ	
	厚揚げと小松菜の煮びたし	厚揚げ・小松菜・人参・だし汁・砂糖・薄口醤油・酒・みりん・塩	りんご
	みそ汁	だし汁・ふ・乾燥わかめ・人参・味噌	
6日（水）	牛丼	米・牛バラ肉薄切り・玉ねぎ・人参・ねぎ・砂糖・濃口醤油・塩・水	牛乳
	春雨サラダ	普通春雨・きゅうり・人参・ロースハム・マヨドレ・塩・こしょう	
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・人参・油揚げ・味噌	オレンジ
7日（木）	ごはん	米	牛乳
	魚の竜田揚げ	さわら・しょうが汁・濃口醤油・酒・片栗粉・揚げ油・ミニトマト	
	高野豆腐のふわふわ煮	高野豆腐・玉ねぎ・人参・卵・冷凍グリンピース・干ししいたけ・だし汁・みりん・薄口醤油・酒・砂糖	バナナ
	みそ汁	だし汁・そうめん（乾）・人参・玉ねぎ・味噌	
8日（金）	カレーライス	米・油・にんにく・人参・豚肩ロース肉薄切り・玉ねぎ・じゃがいも・水・バター・小麦粉・カレー粉・はちみつ・トマトケチャップ・ウスターソース・塩・脱脂粉乳・冷凍グリンピース	牛乳
	オーロラサラダ	キャベツ・きゅうり・人参・トマトケチャップ・マヨドレ	
	スープ	だし汁・チンゲンサイ・人参・玉ねぎ・塩・薄口醤油	りんご
11日（月）	ごはん	米	牛乳
	揚げ魚煮	たい・片栗粉・揚げ油・水・砂糖・濃口醤油・みりん	
	さつまいものサラダ	さつまいも・きゅうり・人参・ロースハム・マヨドレ・塩	りんご
	みそ汁	だし汁・かぶ・油揚げ・人参・味噌	
12日（火）	ジャムパン	食パン・ブルーベリージャム	牛乳
	ミートローフ	豚ひき肉・木綿豆腐・パン粉・卵・牛乳・玉ねぎ・炒め油・塩・油・ウスターソース・トマトケチャップ	
	ポテトのケチャップ煮	じゃがいも・玉ねぎ・ベーコン・冷凍グリンピース・バター・トマトケチャップ・コンソメ・水	白桃缶
	スープ	だし汁・人参・玉ねぎ・もやし・塩・薄口醤油	
13日（水）	ごはん	米	牛乳
	魚の西京焼き	サーモン・白味噌・みりん・砂糖・油	
	炒り豆腐	（鶏ひき肉・酒）・油・ごぼう・人参・干ししいたけ・冷凍グリンピース・木綿豆腐・白ねぎ・卵・だし汁・しいたけ戻し汁・砂糖・酒・みりん・薄口醤油	バナナ
	みそ汁	だし汁・長いも・人参・えのきだけ・味噌・白味噌	
14日（木）	ごはん	米	牛乳
	ひじき入り厚焼き卵	油・人参・鶏ひき肉・ひじき・玉ねぎ・卵・だし汁・砂糖・塩・酒・油	
	かぶと油揚げの含め煮	かぶ・ほうれんそう・油揚げ・人参・油・だし汁・薄口醤油・砂糖・塩	みかん
	みそ汁	だし汁・絹ごし豆腐・人参・みつば・味噌	
15日（金）	ごはん	米	牛乳
	春巻き	豚肩ロース肉薄切り・普通春雨・ゆでたけのこ・人参・玉ねぎ・ピーマン・干ししいたけ・油・だし汁・水・砂糖・濃口醤油・酒・ごま油・こしょう・片栗粉・揚げ油・春巻きの皮	
	もやしのツナ和え	もやし・ツナ缶・人参・薄口醤油・ごま油・すりごま・こしょう	オレンジ
	みそ汁	だし汁・白菜・人参・油揚げ・味噌	
18日（月）	スパゲティーートマトソース	スパゲティー・油・バター・にんにく・人参・玉ねぎ・ベーコン・しめじ・水・ホールトマト缶 ・トマトケチャップ・塩・濃口醤油・粉チーズ	牛乳
	魚のピカタ	たい・塩・こしょう・酒・小麦粉・卵・パセリ・油・・トマトケチャップ・ウスターソース	
	付け合わせ	ブロッコリー・塩	オレンジ
	スープ	だし汁・人参・玉ねぎ・じゃがいも・薄口醤油・塩	
19日（火）	ごはん	米	牛乳
	松風焼き	鶏ひき肉・ねぎ・玉ねぎ・炒め油・パン粉・卵・牛乳・砂糖・味噌・白ごま・油	
	切り干し大根のサラダ	切り干し大根・人参・きゅうり・ロースハム・マヨドレ・薄口醤油・ごま油・砂糖・レモン汁・塩・こしょう・すりごま	みかん
	みそ汁	だし汁・もやし・人参・油揚げ・味噌	
20日（水）	ごはん	米	牛乳
	魚のみそマヨネーズ焼き	サーモン・塩・こしょう・油・味噌・マヨドレ・玉ねぎ	
	野菜のうま煮	鶏もも肉皮なし・じゃがいも・人参・板こんにゃく・干ししいたけ・油・砂糖・濃口醤油・だし汁・しいたけ戻し汁・冷凍さやいんげん	りんご
	かきたま汁	だし汁・塩・薄口醤油・片栗粉・卵・絹ごし豆腐	
21日（木）	ロールパン	ロールパン	牛乳
	鶏肉の照り焼き	鶏もも肉皮なし・濃口醤油・砂糖・みりん・油	
	じゃがいものソテー	じゃがいも・人参・玉ねぎ・ピーマン・油・塩・こしょう	バナナ
	スープ	だし汁・かぶ・ベーコン・えのきだけ・塩・薄口醤油	
22日（金）	ごはん	米	牛乳
	豆腐のナゲット	木綿豆腐・ツナ缶・れんこん・玉ねぎ・人参・卵・片栗粉・塩・こしょう・揚げ油	
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏ひき肉・酒・油・かぼちゃ・人参・玉ねぎ・油揚げ・だし汁・薄口醤油・砂糖・みりん・塩	みかん
	みそうどん	うどん（ゆで）・だし汁・人参・玉ねぎ・鶏もも肉皮なし・白菜・ごぼう・味噌	
25日（月）	ごはん	米	ジュース ケーキ
	鶏肉の唐揚げ	鶏もも肉皮なし・しょうが汁・酒・濃口醤油・片栗粉・小麦粉・揚げ油	
	ポテトのサラダ	じゃがいも・酢・塩・人参・マヨドレ・塩・こしょう・焼きのり・冷凍グリンピース	オレンジ
	スープ	だし汁・チンゲンサイ・人参・玉ねぎ・塩・薄口醤油	
26日（火）	ごはん	米	牛乳
	肉じゃが	油・人参・豚肩ロース肉薄切り・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁・砂糖・みりん・塩・濃口醤油・冷凍グリンピース	
	小松菜の甘酢和え	普通春雨・小松菜・ホールコーン缶・人参・砂糖・酢・薄口醤油・塩	りんご
	みそ汁	だし汁・長いも・人参・油揚げ・味噌・白味噌	
27日（水）	ごはん	米	牛乳
	魚の塩焼き	サーモン・塩・油	
	焼きそば	焼きそば麺・豚肩ロース肉薄切り・人参・キャベツ・油・塩・こしょう・ウスターソース・とんかつソース・かつお節	みかん
	豚汁	だし汁・人参・玉ねぎ・大根・豚肩ロース肉薄切り・さといも・ごぼう・ねぎ・味噌	
28日（木）	ジャムパン	食パン・いちごジャム	選択ジュース
	豆腐のミートグラタン	木綿豆腐・にんにく・人参・玉ねぎ・なす・油・豚ひき肉・小麦粉・水・トマトケチャップ・ウスターソース・塩・（バター・小麦粉・牛乳・塩）・パン粉・粉チーズ	
	れんこんの素揚げ	れんこん・塩・揚げ油	ヨーグルト
	スープ	水・玉ねぎ・キャベツ・人参・コンソメ・塩	