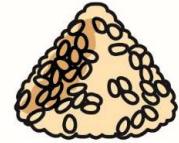
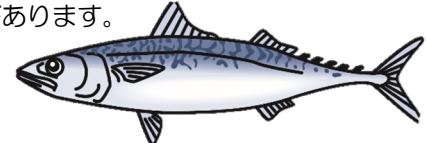
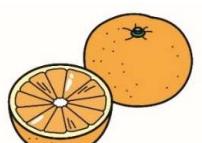


ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく  
府中けやきの森学園の学校給食

ひづけ 日付	ふつうしょく はいせんま 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
11月24日(月)		ふりかえきゅうじつ 振替休日
11月25日(火)	 <p>きょう 今日のおすすめは「鶏肉のごまだれ焼き」です。      ごまは脂質が半分を占めています。昔は油を取るために栽培されていました。      種は小さいですが、カルシウムや鉄分など栄養がたっぷり詰まっています。      今回は鶏肉を焼いて、ごまだれをかけました。</p>	
11月26日(水)	 <p>きょう 今日のおすすめは「クリームシチュー」です。      シチューは、古くから世界中で親しまれている、肉や野菜を煮込む料理です。      日本では明治時代に洋食文化と共に広まりました。      給食では小麦粉とバターを炒めて、手作りのルウでとろみをつけています。      寒い日が続いますが、シチューを食べて身体をぽかぽかにしましょう。</p>	
11月28日(金)	 <p>きょう 今日のおすすめは「千草焼き」です。      『千草』という言葉は、いろいろな材料をたくさん組み合わせた料理につきます。      今日は、鶏肉、にんじん、ねぎ、しいたけを卵と一緒に混ぜて焼きました。      いろいろがきれいな料理です。ぜひ、食べてみてください。</p>	
11月27日(木)	 <p>きょう 今日のおすすめは「さつま汁」です。      さつま汁は、薩摩地方（今の鹿児島県）の郷土料理です。      江戸時代に薩摩藩で武士の士気を高めるために行われていた闘鶏（鶏同士が戦う競技）で      負けた鶏を野菜と一緒に煮込んで食べたのが始まりといわれています。      寒い季節にぴったりの、体が温まる一品です。</p>	

ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく  
府中けやきの森学園の学校給食

ひづけ 日付	ふつうしょくはいせんま 普通食 配膳図	まつうしょくひとくち 給食一口メモ
12月1日(月)		<p>きょう がつ 今日から12月になりました。</p> <p>こんづつ きゆうしょくもくひょうさむ まつこく からだつく 今月の給食目標は「寒さに負けない体を作ろう」です。</p> <p>ふゆ かぜ はや 冬は風邪やインフルエンザが流行ります。</p> <p>てあら かんせんしょようぼう えいよう しょくじ じゅうぶん きゅうよう げんき す 手洗い・うがいで感染症を予防し、栄養バランスのとれた食事と十分な休養で、元気に過ごしましょう。</p> <p style="text-align: right;">12月 </p>
12月2日(火)		<p>きょう 今日のおすすめは「さばの香味焼き」です。</p> <p>いーひーー でいーえいちーふく けつえき のう はたら たす えいよう さばにはEPAやDHAが含まれ、血液をサラサラにし、脳の働きを助ける栄養があります。</p> <p>くわ あぶら かお や あ かお ゆた いっぴん にんにく、しょうが、ねぎに加え、ごま油の香りを効かせて、こんがり焼き上げました。香り豊かで、ごはんがすすむ一品です。</p> 
12月3日(水)		<p>きょう 今日のおすすめは「生揚げの辛みそ炒め」です。</p> <p>あじつ なまあ から いた 味付けのみそには、赤みそと八丁味噌を使っています。</p> <p>だいす こうじ つく あか こめこうじ はっちょうみそ まめこうじ つか しこ みそは大豆と麹から作られ、赤みそは米麹、八丁味噌は豆麹を使って仕込みます。</p> <p>あか はっちょうみそ くわ ふか ゆた ふうみ う 赤みそだけでなく八丁味噌も加えることで、深いコクと豊かな風味が生まれます。</p> <p>た ぜひ、食べてみてください。</p>
12月4日(木)		<p>きょう 今日のおすすめは「菊花みかん」です。</p> <p>きつか よこはんぶん き きく はな み なまえ 菊花みかんは、みかんを横半分に切ると、切り口が菊の花に見えることから名前がついています。</p> <p>いまと しゅん おお ふく かぜ よほう ひろうかいいく やくだ みかんにはビタミンCが多く含まれていて、風邪予防や疲労回復に役立ちます。</p> <p>いま しゅん あじ さむ きせつ げんき す 今が旬のみかんを味わって、寒い季節も元気に過ごしましょう。</p> 
12月5日(金)		<p>きょう 今日のおすすめは「いものこ汁」です。</p> <p>じる とうほくちほう きょうびょうり いものこ汁は東北地方の郷土料理で、「いものこ」は里芋のことを指します。</p> <p>さといも にく やさい い ぐだくさん しる 里芋のほかに、肉や野菜、きのこなどを入れた眞沢山の汁ものです。</p> <p>いわてけん じる た だいきぼう かいさい すうせんしょくぶん 岩手県では、いものこ汁を食べる大規模なイベントも開催され、数千食分がふるまわれるそうです。</p> <p>とうほくちほう あい あじ た 東北地方で愛されている味を、食べてみてください。</p> 

ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく  
府中けやきの森学園の学校給食

ひづけ 日付	ひつうしょくはいせんま 普通食 配膳図	きょう 今日のおすすめは「さわらの南部焼き」です。 むかし、あおもりけん、いわてけん、青森県や岩手県にかけて、南部地方と呼んでいました。 そこでごまをたくさん栽培していたので、ごまを使って焼いた料理を「南部焼き」と呼ぶようになりました。 ごまの香ばしさとさわらの柔らかな食感がよく合います。
12月8日(月)		<p>きょう 今日のおすすめは「さわらの南部焼き」です。 むかし、あおもりけん、いわてけん、青森県や岩手県にかけて、南部地方と呼んでいました。 そこでごまをたくさん栽培していたので、ごまを使って焼いた料理を「南部焼き」と呼ぶようになりました。 ごまの香ばしさとさわらの柔らかな食感がよく合います。</p>
12月9日(火)		<p>きょう 今日のおすすめは「鶏肉のみぞれ焼き」です。 とりにくを焼いて、大根おろしのソースをかけた料理です。 「みぞれ」とは、冬の寒い日に、雨と雪が混ざって降る気象現象で、 大根おろしを加えた様子がみぞれに似ていることから、この名前が付きました。 今が旬の大根を味わってみてください。</p>
12月10日(水)		<p>きょう 今日のおすすめは「ジャージャー麺」です。 ジャージャー麺は中国の家庭料理として親しまれているそうです。 麺にきゅうりやもやしななどの野菜をのせ、上から肉みそをかけ、一緒に絡めながら食べる麺料理です。 日本では、甘辛の肉みそのイメージですが、元の中華料理では甘くない肉みそだったそうです。</p>
12月11日(木)		<p>きょう 今日のおすすめは「ひじきのピラフ」です。 黒色をしているひじきですが、実は海の中では黄土色をしています。乾燥させることで黒色になります。 ひじきには、歯や骨を作ってくれるカルシウムやおなかの掃除をしてくれる食物繊維が多く含まれています。 給食ではサラダや煮物に使うことが多いですが、今日はピラフにしました。</p>
12月12日(金)		<p>きょう 今日のおすすめは「ハンバーグ」です。 ハンバーグには、肉のほかに「つなぎ」と呼ばれる材料を加えます。今日はつなぎにパン粉を使いました。 つなぎを入れることで、肉のうまみを閉じ込め、焼いたときに硬くならず、ジューシーな食感に仕上がります。 給食室でひとつひとつ丁寧に作った、人気のメニューです。</p>

ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく  
府中けやきの森学園の学校給食

ひづけ 日付	ひつうしょくはいせんま 普通食 配膳図	きょううしょくひとくち 給食一口メモ
12月15日(月)		<p>きゅうしょく「麦ご飯」では、いつもご飯の全体量の7%ほどの大麦を混ぜています。</p> <p>大麦には、精白米の17倍もの食物繊維が含まれており、普段の食生活の中で不足しがちな食物繊維を補うことができます。大麦は加工の方法によって、押麦、丸麦などの種類に分かれますが、本校の麦ご飯には「米粒麦」という米粒状の形に加工された大麦を使っています。</p>
12月16日(火)		<p>きょうのおすすめは「ペスカトーレスパゲッティ」です。</p> <p>ペスカトーレとは、魚介類を用いたトマトソースのスパゲッティです。</p> <p>ペスカトーレという名前はイタリア語で「漁師」を意味しています。</p> <p>魚介のうまみたっぷりの一品を、ぜひ味わってください。</p>
12月17日(水)		<p>きょうのおすすめは、「わかめのみそ汁」です。</p> <p>わかめは海の中で胞子が発芽して成長し、一年ほどかけて、なんと2~3mもの大きさになります。</p> <p>また、わかめは海の中では茶色っぽい色をしていて、お湯に通すことで緑色に変化します。</p> <p>これは、わかめの緑色の色素（クロロフィル）が熱に強く、茶色の色素（フコキサンチン）が熱に弱いことから、加熱後は茶色の色素が失われ、緑色のみが残ります。</p>
12月18日(木)		<p>きょうのおすすめは、「フルーツヨーグルト」です。</p> <p>ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌や酵母で発酵させてつります。</p> <p>ヨーグルトの歴史はなんと紀元前から。人間が牧畜を始めた頃から作っていたそうです。</p> <p>今日はみかん缶、パイン缶を混ぜた甘酸っぱいヨーグルトを味わって食べてみてください。</p>
12月19日(金)		<p>きょうのおすすめは「キーマカレーライス」です。</p> <p>キーマカレーの「キーマ」は、ヒンディー語やウルドゥー語で「細切り肉」「挽肉」という意味です。</p> <p>インドでは羊や鶏の挽肉を使うことが多いそうです。給食では豚肉の挽肉を使いました。</p> <p>肉と野菜のうまみが詰まったカレーを、ご飯と一緒においしく味わってください。</p>

ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく  
府中けやきの森学園の学校給食

ひづけ 日付	ふつうしょく はいばんま 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
12月22日(月)		<p>きょう がつ にち とうじ とうじ いちねん もっと たいよう で ひ みじか ひ 今日、12月22日は冬至です。冬至は、一年で最も太陽が出ている日が短くなる日です。</p> <p>むかし ひと たいよう ちから よわ にんげん うんき おとろ かんが 昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、</p> <p>とうじ ひ とうじ ひ た ちから のみ きよ こううん よひ こ 冬至の日にかぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて幸運を呼び込み、</p> <p>むひょうそくさい ねが ふうしゅう う きゅうしょく とうじ さわら ゆうあんや 無病息災を願う風習が生まれました。</p> <p>きゅうしょく とうじ に あずき つか 給食では、冬至にちなんで「鰯の幽庵焼き」にゆず、「かぼちゃのいとこ煮」にかぼちゃと小豆を使いました。</p>
12月23日(火)		<p>きょう ちゅうか 今日のおすすめは「中華スープ」です。</p> <p>ちゅうか いま しゅん はくさい はい はくさい ちゅうごく けんさん やさい 中華スープには、今が旬の白菜が入っています。白菜は中国が原産の野菜です。</p> <p>きょう こんだて しせんどうふ から とくちょう しせんどうふ ちゅうごく う りょうり 今日の献立には「四川豆腐」もあります。ピリッとした辛さが特徴の四川豆腐は、中国から生まれた料理です。</p> <p>あたた すこ から しせんどうふ いっしょ た からだ あたた 温かいスープと、少し辛みのある四川豆腐と一緒に食べると、身体がポカポカ温まります。</p>
12月24日(水)		<p>にがつ きさいご きゅうしょく 二学期最後の給食は、クリスマスイブにちなんだ特別メニューです。</p> <p>たんじょうび いわ ひ せかいじゅう りょうり た クリスマスはイエス・キリストの誕生日を祝う日で、世界中でいろいろな料理が食べられます。</p> <p>クリスマスといえばケーキのイメージがありますね。</p> <p>きょう こころ こ ことしきいご きゅうしょく たの あじ 今日は心を込めてベイクドチーズケーキを作りました。今年最後の給食を、みんなで楽しく味わってください！</p>