

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

ひつけ 日付	ふつうしょく はいげんず 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。</p> <p>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。</p> <p>たね ちい 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。</p> <p>こんかい とりにく や 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。</p> <p>シチューは、ふる 古くから せかいじゅう 世界中で親しまれている、にく やさい に こ りょうり 肉や野菜を煮込む料理です。</p> <p>にほん 日本では明治時代に洋食文化と共に広まりました。</p> <p>きゅうしょく こむぎこ 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。</p> <p>さむ ひ つづ 寒い日が続きますが、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「干草焼き」です。</p> <p>『干草』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。</p> <p>きょう とりにく 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。</p> <p>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。</p> <p>さつま汁は、じる さつまほう いま かごしまけん きょうどりょうり 薩摩地方（今の鹿児島県）の郷土料理です。</p> <p>え としだい さつまはん 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</p> <p>ま とり やさい いっしょ に こ た はじ 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。</p> <p>さむ きせつ からだ あたた いっぴん 寒い季節にぴったりの、体が温まる一品です。</p> 

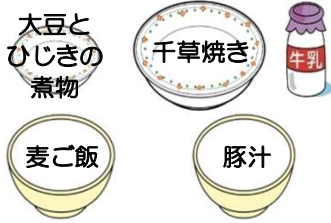




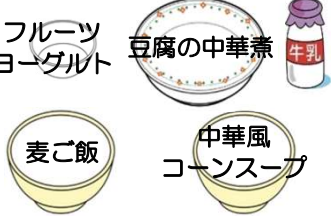

ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく
府中けやきの森学園の学校給食

ひつけ 日付	ふつうしょく はいげんず 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
12月1日(月)	<p>オレンジとひじき ゼリーのサラダ </p> <p>豆腐と挽肉の あんかけご飯 </p> <p>中華スープ</p>	<p>きょう がつ 今日から12月になりました。</p> <p>こんげつ きゅうしょくもくひょうさむい ま からだつく 今日の給食目標は「寒さに負けない体を作ろう」です。</p> <p>ふゆ かぜ 冬は風邪やインフルエンザが流行ります。</p> <p>てあら かんせんしょう よぼう えいよう 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>12月 </p>
12月2日(火)	<p>切り干し大根 の煮物 </p> <p>さばの 香味焼き</p> <p>麦ご飯 </p> <p>むらくも汁</p>	<p>きょう 今日のおすすめは「さばの香味焼き」です。</p> <p>いーびーえー でいーえいちえーふく 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>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>野菜としらす の中華和え </p> <p>生揚げの 辛みそ炒め</p> <p>麦ご飯 </p> <p>中華風 五目スープ</p>	<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 あか はちようみそ つか 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>だいず こうじ つく あか こめこうじ はちようみそ 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 はちようみそ 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>ぜひ、食べてみてください。</p>
12月4日(木)	<p>菊花 みかん </p> <p>レモン ドレッシング サラダ</p> <p>ミルクパン </p> <p>コーン シチュー</p>	<p>きょう 今日のおすすめは「菊花みかん」です。</p> <p>きっか よこはんぶん き き くち 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>しー おお ふく か ぜよぼう ひろうかいふく 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>野菜の おかか和え </p> <p>ぎせい豆腐</p> <p>麦ご飯 </p> <p>いものこ汁</p>	<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 きょうとうりょうり さといち さ 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>さといち にく やさい い ぐたくさん しる 里芋のほかに、肉や野菜、きのこなどを入れた真沢山の汁ものです。</p> <p>いわてけん じる た だい きぼ 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> 

府中けやきの森学園の学校給食

ひつけ 日付	ふつうしょく はいげんず 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
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。</p> <p>むかし あおもりけん いわてけん 昔は青森県や岩手県にかけて、南部地方と呼んでいました。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>とりにく や 鶏肉を焼いて、大根おろしのソースをかけた料理です。</p> <p>「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、この名前が付けました。</p> <p>いま しゅん だいこん あじ 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。</p> <p>めん ちゅうごく かていりょうり した 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。</p> <p>めん きゅうり やもやしなどの野菜をのせ、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。</p> <p>にほん あまから にく 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。</p> <p>くろいろ じつ うみ なか 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。</p> <p>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。</p> <p>きゅうしょく 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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>きゅうしょく 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 がっこうきゅうしよく
府中けやきの森学園の学校給食

ひつけ 日付	ふつうしよく はいぜんず 普通食 配膳図	きゅうしよくひとくち 給食一口メモ
12月15日(月)		<p>きゅうしよく むぎ はん 給食の「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 今日のおすすめは「ペスカトーレスパゲティ」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 今日のおすすめは、「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 今日のおすすめは、「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られていたそうです。</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 今日のおすすめは「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

ひつけ 日付	ふつうしょく はいげんず 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>かぼちゃの いとこ煮</p> <p>さわらの 幽庵焼き</p> <p>牛乳</p> <p>麦ご飯</p> <p>ごま けんちん汁</p>	<p>きょう がつ にち どうじ とうじ いちねん もっと たいよう で ひ みじか 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氣も衰えると考えていたことから、</p> <p>とうじ ひ た ちから ゆめ み きよ こうらん よ 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>むびょうぞくさい ねが ふうしゅう う 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 さわら ゆうあんや 給食では、冬至にちなんで「鯖の幽庵焼き」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>切り干し大根の 中華和え</p> <p>四川豆腐</p> <p>牛乳</p> <p>麦ご飯</p> <p>中華スープ</p>	<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 中華スープには、今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>バイクド チーズケーキ</p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>胚芽パン</p> <p>カレーポトフ</p>	<p>に がっ きさいご きゅうしょく とくべつ 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>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 つく ことしさいご きゅうしょく たの あじ 今日は心を込めてバ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> 