

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
<div>ごはん</div> <div>セルフ肉そぼろ丼</div> <div>ごぼうサラダ</div> <div>豆腐とえのきのみそ汁</div>	<div>まる</div> <div>丸パン</div> <div>けんさん</div> <div>県産ブルーベリージャム</div> <div>ハーブチキン</div> <div>スパゲティナポリタン</div> <div>キャベツのスープ</div>	<div>ごはん</div> <div>さんまの甘露煮</div> <div>もやしソテー</div> <div>豚汁</div> <div>しそ味ひじき</div>	<div>ごはん</div> <div>とんかつマスタードソースがけ</div> <div>ごますあえ</div> <div>なめこのすまし汁</div> <div>ラフランスゼリー</div>	<div>ごはん</div> <div>あかうお</div> <div>赤魚のみそ漬け焼き</div> <div>だいこん</div> <div>大根と豚肉のべっこう煮</div> <div>はなふ</div> <div>花麴のすまし汁</div> <div>ミルメークコーヒー</div>
8日	9日	10日	11日	12日
<div>やさい</div> <div>野菜たっぷり塩ラーメン</div> <div>ぎょうざ（2こ）</div> <div>フルーツヨーグルト</div>	<div>ごはん</div> <div>とりにく</div> <div>鶏肉のピリ辛焼き</div> <div>き</div> <div>切り干し大根の含め煮</div> <div>じゃが芋と</div> <div>えのきのみそ汁</div>	<div>あおな</div> <div>青菜ごはん</div> <div>しろみぎかな</div> <div>白身魚フライ（パッタルタルソース）</div> <div>ナムル</div> <div>いと</div> <div>糸かまぼことわかめのスープ</div> <div>ちゅう</div> <div>（中のみ）チーズ（3こ）</div>	<div>ごはん</div> <div>ぶたにく</div> <div>豚肉の生姜炒め</div> <div>おひたし</div> <div>かきたま汁</div>	<div>ごはん</div> <div>よこて</div> <div>☆横手の冬野菜カレー</div> <div>ミニアメリカンドック</div> <div>ケチャップがけ</div> <div>ヨーグルト</div>
15日	16日	17日	18日	19日
<div>ごはん</div> <div>さばのみそ煮</div> <div>はくさい</div> <div>白菜のキムチ炒め</div> <div>けんちん汁</div>	<div>こめこ</div> <div>米粉パン</div> <div>ハムのチーズ焼き</div> <div>さつま芋のサラダ</div> <div>コーンポタージュ</div> <div>ジョア（鉄分マスカット）</div>	<div>ごはん</div> <div>あ</div> <div>揚げ豚肉の</div> <div>香味ソースがけ</div> <div>おかかあえ</div> <div>だいこん</div> <div>大根のみそ汁</div>	<div>ごはん</div> <div>ふう</div> <div>ピザ風ハンバーグ</div> <div>カリフラワーのサラダ</div> <div>きくらげのスープ</div>	<div>ごはん</div> <div>ほっけの塩焼き</div> <div>肉じゃが</div> <div>はくさい</div> <div>白菜のみそ汁</div> <div>あじつ</div> <div>味付けのり</div>
22日	23日	24日	25日	<div>給食費は</div> <div>12月25日</div> <div>が</div> <div>納期限（引き落とし日）</div> <div>となっております。</div>
<div>カレーうどん</div> <div>かぼちゃ挽き肉フライ</div> <div>あんにと豆腐</div> <div>杏仁豆腐ミックス</div>	<div>ごはん</div> <div>いわしのオレンジ煮</div> <div>ごもく</div> <div>五目きんぴら</div> <div>たまねぎと</div> <div>こまつな</div> <div>小松菜のみそ汁</div>	<div>ごはん</div> <div>とりにく</div> <div>鶏肉のみそ焼き</div> <div>こんぶ</div> <div>すき昆布の炒め煮</div> <div>から</div> <div>ピリ辛豆腐汁</div>	<div>コーンピラフ</div> <div>ハムカツ</div> <div>キャベツのサラダ</div> <div>ミネストローネ</div> <div>クリスマスケーキ</div>	

※ 食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

早いものでもう1年が終わろうとしています。寒くなり、空気が乾燥する冬は体調をくずしやすくなります。規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけ、楽しい冬休みを迎えましょう。

かぜをひかないようにね!

エース

ていこうりよく

ビタミンACEで抵抗力をつけよう!

☆今月の横手市統一料理は「横手の冬野菜カレー」です。

雄物川学校給食センターでは12日（金）に提供します。

季節の味をお楽しみに。

とうじ

冬至かぼちゃ

とうじ

冬至は1年で一番昼が短い日です。

昔の人は夏にとれたかぼちゃを大事に保存していました。そして冬至の日にかぼちゃを食べると病気になるという、かぼちゃを食べる習慣が残っています。

今月の平均栄養摂取量

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
小学校	633	25.6
中学校	796	30.8

スマホから簡単アクセス!

献立表や過去の給食を写真付きで紹介しています。ぜひご覧ください!

横手市HPからもアクセスできます。

ねん

つよ

ていこうりよく

か

粘まくを強くして、抵抗力をアップするのに欠かせないのが

「抗酸化ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。冬が旬の野菜やくだもの、魚介類などに多く含まれています。

# 12月食育だより

## ◆ 伝統的なおせち料理の意味や込められた願い ◆

※地域や家庭によって違いがあります。



いち じゅう  
一の重  
に じゅう  
二の重  
さん じゅう  
三の重

### ◆ 一の重 (祝い肴・口取りなど)

**黒豆** くる まめ けんこう く まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。

**数の子** かず こ こだから めく 子宝に恵まれるように。

**田作り (ごまめ)** た づく ほうさく ねが 豊作を願って。

**たたきごぼう** かぞく かぎょう とち ね は 家族や家業が土地に根を張るように。

**伊達巻き** だ て ま ちしき きょうよう み 知識や教養が身につくように。  
／着るものに困らないように。

**きんとん** きんうん めく 金運に恵まれるように。

**紅白かまぼこ** こう はく あか まよ しろ せいじょう あらわ 赤は魔除け、白は清浄を表す。

### ◆ 二の重 (酢の物・焼き物など)

**ブリ** しゅっせ 出世できるように。

**タイ** ころ あ 「めでたい」の語呂合わせ。

**エビ** ながい 長生きできるように。

**紅白なます** こう はく いわ みずひき あらわ お祝いの水引を表す。

### ◆ 三の重 (煮物など)

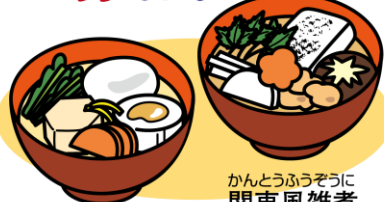
**里いも** さと こだから めく 子宝に恵まれるように。

**れんこん** しょうらい みとお 将来を見通せるように。

**くわい** しゅっせ 出世できるように。

**昆布巻き** こ ぶ ま よろこぶ ころ あ 「よろこぶ」の語呂合わせ。

## お雑煮

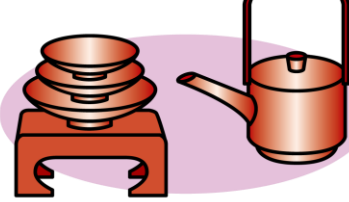


かんさいふうそうに  
関西風雑煮

かんとうふうそうに  
関東風雑煮

ち いき しょくざい つか 地域の食材を使って  
つく もち い する もの 作る餅入りの汁物で、  
もち かたち い ぐざい する 餅の形、入れる具材、汁  
あじ ちようり ほうほう の味つけ、調理方法な  
ち いき かてい ど、地域や家庭によって  
ちいさく もち い 特色があります。餅を入  
れられない地域もあります。

## お屠蘇



かんぽうやく と そ さん 漢方薬の「屠蘇散」  
に ほんしゅ ほん を、日本酒や本みりん  
ひた つく やく そうしゅ に浸して作る薬草酒。  
じゃ き はら ちようじゅ ねが 邪気を払い、長寿を願っ  
て、家族の中で若い  
ひと じゅん の 人から順に飲んでい  
きます。

## 給食レシピ紹介

(分量は4人分です)

### < ごぼうサラダ >

- ツナ30g、ごぼう130g、酢少々、きゅうり30g、にんじん50g、コーン缶30g、【白すりごま 大さじ2/3、白いりごま 大さじ1/2、マヨネーズ 大さじ4、みそ 大さじ1/2、粒マスタード 小さじ1、塩少々、こしょう少々】
- ① ごぼうは4cmくらいのせん切りにして、酢を少々入れた水で茹でる。食べられるかたさになったらざるにあげて冷ます。
  - ② きゅうり、にんじんはせん切りにする。
  - ③ ①と②、汁を切ったツナとコーン、【 】の材料を合わせてあえる。味は塩で調整して出来上がり。

### < 揚げ豚肉の香味ソースがけ >

- 豚ロース肉 60g 4枚、片栗粉 適量、揚げ油 適量、  
【おろししょうが4g、長ねぎ20g、ごま油 小さじ1/2、砂糖 大さじ1、酢 小さじ1、レモン汁 小さじ1、しょうゆ 小さじ2、水 大さじ1】
- ① 豚肉に片栗粉をつけて、約180℃の油で火が通るまで揚げる。
  - ② 【 】の材料でソースを作る  
長ねぎはみじん切りにする。ごま油でしょうが、長ねぎを炒め、砂糖、酢、レモン汁、しょうゆ、水を入れ、ひと煮立ちさせて火をとめる。
  - ③ 揚げた豚肉にソースをかけて出来上がり。

☆今月の減塩献立です