

2024年 神戸市中学校給食 12月給食カレンダー

親子給食



牛乳は毎回ついています

<p>2月 とんじがスープは、豚肉とじゃがいものあっさりスープ</p> <p>しゅうまいのから揚げ(えび)(4コ)</p> <p>パン とんじがスープ</p> <p>りんごジャム</p>	<p>3火 すき焼きは、肉・白菜・ねぎ・豆腐などを甘辛く味付けた料理</p> <p>カリフラワーの米粉揚げ</p> <p>ごはん すき焼き</p> <p>ふりかけ(ゆかり)</p>	<p>4水 カリポリフィッシュは、かむことを意識するために作られた料理</p> <p>カリポリフィッシュ</p> <p>パン マカロニのトマト煮</p>	<p>5木 揚げた肉や魚を甘酸っぱいたれにからめたのが「なんばんづけ」</p> <p>豚肉のなんばんづけ</p> <p>ごはん みそ汁</p>	<p>6金 消化を助ける酵素アミラーゼを含む冬が旬の大根</p> <p>豚肉とふの卵とじ</p> <p>発芽玄米入りごはん 大根のみそ煮</p> <p>つくだ煮(ひじきのり)</p>
<p>9月 キャベツは胃を保護するビタミンU</p> <p>さつまいもと大豆のかりんとう</p> <p>パン 野菜のクリームスープ</p>	<p>10火 豆腐を凍らせ乾燥させた高野豆腐は日本の大切な保存食</p> <p>にんじんコロッケ ひじきの煮物</p> <p>ごはん 高野の五目煮</p>	<p>11水 大豆をすりつぶした「呉(ご)」をみそ汁に使ったのが「ご汁」</p> <p>ミニゼリー(洋なし)</p> <p>白身魚フライ かぼちゃのそばろあんかけ</p> <p>ごはん ご汁</p>	<p>12木 春雨と野菜たっぷりな春雨スープはしょうが効いて体をあたためます</p> <p>ミートボールのチリソース(4コ) フライビーンズ</p> <p>ごはん 春雨スープ</p>	<p>13金 米こうじと塩・水で作られた発酵食品「塩こうじ」</p> <p>さわらのたつた揚げ きんぴら</p> <p>ごはん 塩こうじ汁</p>
<p>16月 5つの食材が入った五色煮</p> <p>みかん</p> <p>和風ハンバーグ</p> <p>ごはん 五色煮</p>	<p>17火 具材を全てせん切りにした沢煮椀</p> <p>グレープゼリー</p> <p>わかさぎの甘酢づけ</p> <p>ごはん 大豆ごはんの具 沢煮椀</p>	<p>18水 こはく色に色よく揚げた「鶏肉のこはく揚げ」</p> <p>鶏肉のこはく揚げ(3コ)</p> <p>ごはん 野菜スープ</p>	<p>19木 野菜のドレッシングそえに入っているきゅうりはインド発祥</p> <p>野菜のドレッシングそえ(アイランドドレッシング)</p> <p>ごはん ビーフカレー</p>	<p>20金 山梨県の郷土料理「ほうとう」はかぼちゃが入っているのが特徴</p> <p>あじのゆず香揚げ きざみこんぶの炒め物</p> <p>ごはん(小) ほうとう</p>
<p>23月 チンゲン菜は、中国料理の代表的な野菜のひとつ</p> <p>ミニゼリー(レモン)</p> <p>ミルメーク(コーヒー)</p> <p>鶏肉のスパイシー煮</p> <p>パン チンゲン菜のスープ</p>	<p>24火 ブロッコリーには、健康を保つために必要な栄養がたっぷり</p> <p>ささみカツ 蒸し野菜(ブロッコリー)(中華ドレッシング)</p> <p>ごはん ハッシュドベジタブル</p>			

※献立は、事情により一部変更する場合があります。

今年も残すところあとひと月です。寒さが身に染みる季節となりました。年末年始は日本の伝統行事や行事食に触れるよい機会が多くあります。12月の給食には、**かぼちゃ**を使った冬至料理の「かぼちゃのそぼろあんかけ」「ほうとう」、冬野菜の**水菜**を使った「沢煮椀」、新料理の「塩こうじ汁」など体が温まる汁物が登場します。



バラエティーに富んだ「お雑煮」



新しい年の始まりにはおせち料理やお雑煮などの正月料理を食べて、1年の無事を祈る習慣があります。お雑煮は地域や家庭によって使う食材、味付け、もちの形、調理法など、実に様々です。地域色豊かで多種多様なお雑煮は、大切にしたい日本の食文化です。

～ 各地の**特色**あるお雑煮 ～

<p>岩手県 (三陸沿岸北部地域)</p> <p>くるみ雑煮</p> <p>しょうゆ味の汁に、サケや凍り豆腐、根菜類、焼いた角餅を入れる。もちを取り出して「くるみだれ」を付けて食べる。</p>	<p>宮城県 (仙台地域)</p> <p>仙台雑煮</p> <p>焼きハゼのだしに、大根・にんじん・ごぼうを細切りにして湯通しした「引き菜」と、せり、いくら、焼いた角餅を入れる。だしをとった焼きハゼものをせる。</p>	<p>千葉県 (上総地域)</p> <p>はば雑煮</p> <p>焼いたりゆでたりした角餅をお椀に入れて、カツオのだしと、はばのり、青のり、カツオ節をたっぷりかける。</p>
<p>愛知県</p> <p>雑煮</p> <p>しょうゆ味の汁に、焼かない角餅と伝統野菜の「餅菜」、鶏肉を入れる。餅菜は小松菜に似ている野菜で、「正月菜」とも呼ばれる。</p>	<p>大阪府</p> <p>白味噌雑煮</p> <p>白みそ仕立ての汁に、焼かない丸餅、大根、にんじん、里いもなどを入れる。野菜は「角が立たず、円満に過ごせるように」という縁起を担ぎ、輪切りにする。</p>	<p>島根県 (東部地域)</p> <p>小豆雑煮</p> <p>小豆を煮た汁に、焼かない丸餅を入れる。元日には岩のり入りの「すまし雑煮」を食べ、正月2日に「小豆雑煮」を食べる地域もある。</p>
<p>山口県 (萩市)</p> <p>かぶ雑煮</p> <p>しょうゆ味の汁に、丸餅、かぶ、みつ葉、細く切ったスルメや昆布を入れる。</p>	<p>香川県</p> <p>あんもち雑煮</p> <p>白みそ仕立ての汁に、輪切りにした大根、金時にんじん、豆腐、甘いあん入りの丸餅を入れる。最後に青のりを振りかけて食べる。</p>	<p>福岡県 (博多地域)</p> <p>博多雑煮</p> <p>焼きアゴのだしに、プリ、丸餅、伝統野菜の「かつお菜」、かまぼこ、里いも、にんじん、大根、しいたけなどを入れる。</p>

冬休みを元気に過ごすためのポイント

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いを徹底し、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくと共に、楽しい年末年始を元気に過ごせるように、右記のことに気を付けましょう。

<p>★ こまめに手を洗う</p>	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p>	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p> <p>白菜、大根、かぶ、ねぎ、ほうれん草、みかん、りんご</p>
<p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★ 適度に体を動かす</p>	

冬至の食べ物

今年の冬至は12月21日です

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。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、冬至の日に、ビタミンの豊富なかぼちゃを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるといふ言い伝えもあります。

