



月	火	水	木	金
<p>LET'S TRY ならともやしのナムル(14日)</p> <p>【材料・4人分】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・なら 60g ・大豆もやし 120g ・ハム 3枚 ・しょうゆ 小さじ1 ・塩 ひとつまみ ・ごま油 小さじ1 <p>【作り方】① ならと大豆もやしを洗う。</p> <p>② ならは3センチくらいの長さに切る。</p> <p>③ 沸騰したお湯に少量の塩を加えて大豆もやしをゆで、時間差でならを加えて、さつとゆでて冷ましておく。</p> <p>④ ハムは短冊切りにして、③といっしょにAの調味料であえる。</p>			<p>1 冬野菜</p> <p>今日のスープには冬が旬の野菜である、小松菜、れんこん、白菜などが入っています。冬野菜は寒さで凍らないように糖分をたくわえるため、糖度が増して甘くなります。</p>	<p>2 シーフードカレー</p> <p>えび、いか、ほたてが入った豪華なカレーで、佐野市の給食では、おそらく15年以上は出ていない、まぼろしのメニューです。よく味わって食べましょう。</p>
<p>5 ごはん・ライス</p> <p>給食では、ポタージュはいつもパンの献立ですが、今日は、ごはんとハンバーグに組みあわせてみました。ごはんを「ライス」と言いかえると、洋食レストラン風になりますね。</p>	<p>6 弁当の日</p>	<p>7 みかん</p> <p>みかんのおいしい季節です。ビタミンCが豊富で、手で皮がむけて手軽に食べられるので、ぜひ、おうちでも食べてもらいたい果物です。ビタミンCは風邪の予防にも効果的です。</p>	<p>8 寒くても牛乳を飲もう</p> <p>牛乳には骨を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれ、吸収率もとても良い食品です。寒いと牛乳が残りがちですが、毎日しっかり飲みましょう。※牛乳アレルギーや体質に合わない人は他の食品でカルシウムをとりましょう。</p>	<p>9 ほっけ</p> <p>ほっけは漢字で魚へんに花と書きます。幼魚が青緑色で、群れで泳ぐと花のようなので、北の花→北花→ほっけとなったという説があります。冬においしい魚です。</p>
<p>12 すきやき</p> <p>寒くなるとねぎや白菜などが甘くなります。今日は栃木県産の牛肉を使ったすきやきにしました。豆腐やしらたきにもうま味がしみこんで、いっそうおいしくなります。</p>	<p>13 日本味めぐり～神奈川県～①</p> <p>日本列島のほぼ中心に位置する神奈川県は、温暖な気候に恵まれ、様々な農作物が作られています。中でもキャベツや大根の生産量は全国規模をほこります。(紙面下★へつづく)</p>	<p>14 さといも</p> <p>さといものおいしい季節です。山でとれる山いもに対して、里でとれるので里いもといえます。独特のぬめりには血圧やコレステロールを下げるはたらきがあります。</p>	<p>15 豆乳</p> <p>豆乳は、ゆでた大豆をすりつぶし、しぼった汁です。豆乳に、にがりを入れて固めると豆腐になります。今日は体があたたまる、白菜の豆乳シチューにしました。</p>	<p>16 もち麦ごはん</p> <p>給食のもち麦ごはんには、もち絹香という栃木県が開発された新しい品種の大麦が使われています。モチモチの食感で、食物せんいを豊富に含んでいます。</p>
<p>19 小松菜</p> <p>小松菜は一年中出回っていますが、旬は冬です。寒さに強く、霜が降りた後に甘味が増し、葉もやわらかくなっておいしくなります。東京や埼玉など、主に関東地方で栽培がさかんです。</p>	<p>20 にんじん</p> <p>にんじんは、お店に1年中ありますが、本来は秋から冬にかけてが旬です。体の成長を助けたり、目のほらきをよくしたりするカロテンが多く含まれていて、彩りもきれいです。</p>	<p>21 ビーフストロガノフ</p> <p>牛肉のうす切りをたまねぎと一緒にいため、サワークリーム入りの、ドミグラスソースで煮こんだロシアの料理です。給食では生クリームでマイルドに仕上げました。</p>	<p>22 冬至のかぼちゃ</p> <p>今日は一年で最も夜が長く、昼が短い冬至です。昔から冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないとの言い伝えがあります。今日の給食は、かぼちゃ入りのほうとうにしました。</p>	<p>23 クリスマス献立</p> <p>今日は、ピラフやフライドチキン、チョコケーキなど、クリスマス風の献立にしてみました。今年も残すところ、あとわずか。来年も良い年になるといいですね。</p>
<p>26 中華うま煮</p> <p>豚肉、えび、いか、ほたて、たくさん野菜が入った、うま味たっぷりの中華うま煮です。冬はキャベツを白菜に変えて作ります。ごはんのせて中華どんにして食べましょう。</p>	<p>(★13日のつづき) 日本味めぐり～神奈川県～②</p> <p>また、ペリーの黒船来航により国際貿易港として開かれた横浜は、世界の食文化を日本でいち早く受け入れてきました。多くの外国人も移り住み、今では横浜中華街は神奈川県を代表する観光地となりました。そこで、今日の給食は中華のメニューにしてみました。</p> <p>サンマーメンは、しょうゆ味のスープにたっぷりの野菜を入れ、とろみをつけた、横浜発祥のご当地ラーメンです。全国消費量が日本一のシューマイと共に、横浜のソウルフードとして親しまれてきました。三浦大根も有名で、給食では神奈川県産の大根をよく使用しているため、副菜は大根の中華風サラダにしてみました。デザートは中華スイーツの定番、杏仁豆腐です。(※サンマーメンにサンマは入っていません。)</p>			

