



12月はいぜんひょう

嬉野学校給食センター

月		火		水		木		金	
2		3		4		5		6	
やきにく チヨレギサラダ 牛乳 むぎごはん はるさめスープ	かいそうサラダ 牛乳 むぎごはん ポークカレー	みそめめ はくさいのおかかあえ 牛乳 ごはん だいこんのそぼろに	さけのみじやき おからにしめ 牛乳 ごはん ぐとくさんみそしる	きりばしだいこんのナムル 牛乳 ごめつコッパババ ぶたじるうどん					
ごま油をベースに塩や韓国の調味料を使ったサラダです。韓国発祥のサラダのイメージですが、実は日本発祥なんですよ。		給食のカレーには、隠し味にトマトやチャツネ、ソースを入れています。アレルギーでも食べれるようにアレルゲンが少ないルーを使っています。		毎月、産野菜を使った給食をしています。夏、夏の野菜が影響して野菜が少ない味です。産野菜の量を少しでも皆さんに食べてもらえる様に給食に入れていきたいと思っています。		おからは豆腐を絞るときに大豆から豆乳をしぼったあとに残った部分です。たんばく質や食物繊維がたくさん入っていて栄養満点の食材です。		切り干し大根は、生の大根を乾燥させたものです。乾燥させることによって余分な水分が抜け栄養満点の食材になります。	
9		10		11		12		13	
しょうがくぐり汁にちゅうがくぐり汁に									
あつあげとぶたにくのみそいため 牛乳 ごはん みぞれしる	ちくわのおちやてんぷら 牛乳 ごはん にくじゃが	いわしのしょうがにかほちやのおよこし 牛乳 ごはん ふのみそしる	ちゅうかどん 牛乳 ごはん フルーツあんじん	はるさめサラダ 牛乳 おちやあけババ にくたんこスープ					
今日は、大根おろしを空から降るみそれに似せて「みぞれ汁」をつくりました。日本では、料理で季節を表します。		お茶には、料理で使うと苦味が出たりしますが、天ぷらの衣にお茶を混ぜると苦味なく食べることが出来ます。		こんにやくは、こんにやくいもちという野菜を茹でてすり潰し煮込んで作られています。こんにやくには体の老廃物を吸収してくれます。		杏仁豆腐の材料が、果物の香子豆の中にある、白い実を粉末状にし脱脂粉乳、砂糖やコーンスターチで加熱して冷やし固めたものです。		お茶揚げパンは、久々の登場です。食べたことのない人いると驚きます。粉が落ちやすくなっているのでも上手に食べてください。	
16		17		18		19		20	
だいがくいも 牛乳 ひじきいりませ はくさいのうまこごはん	やきカントルト 牛乳 ごはん コンタンスープ	いりとりやさいのメンチカツ 牛乳 ごはん とうふとあぶらあげのみそしる	にくやさしいため 牛乳 ごはん とりにぼうる	ロールソーサラダ 牛乳 チキンパバイ ポークンチュー					
白菜の葉の表面に、黒い点があります。これは、白菜が自分を守るためにできる防御反応なので、食べても大丈夫です。		今日は大野原中学校のワケイスト給食です。みんな大好き、唐揚げ、三色和え、焼きプリンタルト、ワケイストです。来月は吉田中学校になります。		給食時間になったら、すばやく給食の準備を始めましょう！給食当番さん以外の人も、ワケイストをして、手洗いをすませるなど準備をしましょう。		毎日取んでいる牛乳は、季節によってかすかに味が変わるそうです。冬の牛乳の方が濃厚だそうですよ。		今日は、コッパパンを背割りにしています。チキンパバイやサラダを皆さんで食べてください。	
23		24		12/13(金) お茶揚げパンの配膳の仕方です ・手袋と袋が入っています。 ・揚げパンがフライバットや食缶に入っています。 ・配膳する人は、手袋をして袋に入れて配膳してください。 ！					
ホイコーロー 牛乳 むぎごはん ちゅうかスープ	クリスマスケーキ 牛乳 チキンライス コーンスープ								
わかめには、お腹の中を掃除してくれる食物繊維がたくさん含まれています。お家でも積極的に食べるようにしましょう。									