

	献立名	3時のおやつ
月 1.15	ポトフ(鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、キャベツ、ブロッコリー) おからのサラダ(おから、ツナ缶、きゅうり、いり卵) パイン缶	お茶 コーンおにぎり(手作り)
火 2.16	魚の煮付け ほうれん草ともやしのごま和え みそ汁(しめじ、玉ねぎ、人参、わかめ)	牛乳 野菜蒸しケーキ(手作り)
水 3.17	チキンカツ グリーンサラダ すまし汁(麩、人参、しいたけ、ねぎ)	牛乳 果物 チーズ
木 4.18	魚の塩焼き かぼちゃの煮物 スープ(卵、しめじ、人参、チンゲン菜)	ヨーグルト(手作り) クラッカー
金 5.19	ポークケチャップ ほうれん草の和え物(ほうれん草、人参、もやし、ホールコーン) みそ汁(豆腐、人参、玉ねぎ、ねぎ)	牛乳 フレンチトースト(手作り)
土 6	肉うどん(鶏肉、人参、干しいたけ、ねぎ) 二色野菜の香味漬け	牛乳 果物 お菓子
月 8.22	クリームシチュー(ブロッコリー、玉ねぎ、人参、じゃが芋) キャベツとコーンのサラダ(キャベツ、ホールコーン、人参、きゅうり)	牛乳 大学芋(手作り)
火 9.23	魚のカレーフライ リャンパンサンズ(春雨、きゅうり、人参、いり卵) みそ汁(大根、人参、厚揚げ、ねぎ)	ヨーグルト(手作り) コーンフレーク
水 10	鶏肉のマーマレード煮 きゅうりとみかん缶のサラダ すまし汁(もずく、豆腐、えのき茸、人参、ねぎ)	牛乳 マカロニのあべかわ(手作り)
木 11	魚のチーズ焼き 千切り大根の炒め煮(千切り大根、人参、干しいたけ、ベーコン) みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ、油揚げ、ねぎ)	牛乳 果物 お菓子
金 12.26	白菜と肉だんごのスープ煮 (鶏ミンチ、白菜、人参、干しいたけ、春雨) きゅうりとツナのサラダ、ウインナー	お茶 お好み焼き(手作り)
土 13.27	ナポリタンスパゲッティ スープ(わかめ、えのき茸、豆腐、小松菜)	牛乳 お菓子

12月給食だより

今年も最後の月となりました。この一年、元気に過ごせましたか。これからクリスマスや年越しなど楽しい行事が続きます。体を温める食べ物(根菜類など)を食べ、かぜなどで体調を崩すことがないように、手洗い、うがいをしっかりと、元気に新年を迎えましょう。



今年の冬至は、12月22日です。冬至の日に食べるかぼちゃは、厄除けや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだかぼちゃは、ビタミン不足になりがちな時季の栄養補給に欠かせない食べ物だったようです。12月の献立にも煮物やみそ汁にかぼちゃを使っています。今回は、ご家庭で手軽に作れるサラダのレシピを紹介します。

《かぼちゃサラダ》

【材料】：4人分

かぼちゃ : 150g ちくわ : 20g
人参 : 40g マヨネーズ : 20g
きゅうり : 80g 塩こしょう : 少々

★作り方

- ①かぼちゃは、適度な大きさに切り、レンジで柔らかくなるまで加熱し、軽くつぶす。
- ②きゅうりは、輪切りし、塩もみ。人参は、千切りでレンジで加熱。ちくわは、輪切りにする。
- ③きゅうり、人参は、水気を絞り①に入れ、ちくわも加えてマヨネーズ、塩こしょうで味付けする。



子どものかわいいエピソード



【その①】

おやつがわかめおにぎりの日でした。ばら組のお友だちが美味しすぎて食べる事に夢中で自分の手まで“バクリ”したようでした♥
カワイイですね♥



【その②】

少しずつ寒くなり、スープなどは各クラスでついでもらっています。先日のおやつのリゾットも熱々だったのですが、さくら組のお友だちがスプーンで一口食べた瞬間、「わあ〜あったか〜い」と幸せそうな顔で調理室を見てニコリとしてくれました。こちら幸せを頂きました。



【その③】

夕方になると、すみれ組のお友だちが「今日のおやつは何ですか?」と調理室をのぞきに來てくれます。「今日のおやつは、終わったから、明日のおやつは●●だよ!」と伝えると、少し納得いかない様子で、毎日のように訪問してくれます。きっと今日と明日の意味がまだ上手く理解できないのでしょうね!
しかし、よくよく考えても、この違いを言葉で説明するのは、なかなか難しい・・・
子どもたちの訪問に毎日癒されてる調理室です(^_^)



★12月24日 (水) お弁当の日
★12月25日 (木) お誕生会

【メニュー】

- ・ラップおにぎり
- ・フライドチキン
- ・コールスローサラダ
- ・ウインナー
- ・コーンスープ

3時のおやつ】

- ・牛乳
- ・ココアケーキ