12月　給食だより

令和5年度　中央こども園

おやつや食後のデザートとして
おなじみのフルーツ→みかん。
こども園でも給食によく登場します。

日	献立名	材料名	おやつ
1 金	マーボー豆腐 蓮根の金平	竹輪　ツナ　豚ミンチ　豆腐　青葱　人参　玉葱 椎茸　牛蒡　筍　蓮根　糸こんにゃく　ごま	おかし ミルク
2 土	きつねうどん チーズ	色板　卵　油揚げ　チーズ　わかめ 青葱　人参　うどん	
4 月	☆鯛の塩焼き　　味付け海苔 卵サラダ	鯛　卵　のり　ブロッコリー 枝豆　人参　胡瓜	人参ケーキ ミルク
5 火	根菜ポトフ　干しエビのふりかけ 竹輪の磯辺揚げ	干しえび　竹輪　ウィンナー　青のり　ブロッコリー　いんげん 人参　蓮根　玉葱　キャベツ　牛蒡　大根　里芋　じゃが芋　ごま	大学芋 ミルク
◎6 水	冬野菜の炊き込みご飯 のり塩唐揚げ　漬物入りポテトサラダ	ちりめん　竹輪　鶏肉　ハム　青のり　いんげん　ブロッコリー　トマト 人参　枝豆　蓮根　胡瓜　コーン　牛蒡　茄子　じゃが芋　ごま	スキムヨーグルト
7 木	さつま芋とベーコンのオムレツ しめじと玉葱の味噌汁	ベーコン　卵　味噌　チーズ　人参　ピーマン 玉葱　しめじ　さつま芋	おかし いちごカルピス
8 金	魚の唐揚げ 南京サラダ	赤えい　ハム　南京　人参　枝豆 ブロッコリー　胡瓜	プリン
9 土	親子丼　チーズ 豆腐汁	色板　鶏肉　卵　豆腐　味噌　チーズ 人参　青葱　玉葱　糸こんにゃく	
11 月	豚汁　　ゆで卵 ☆胡瓜の甘酢和え	竹輪　豚肉　卵　豆腐　油揚げ　味噌　人参　青葱　胡瓜　大根 えのき　キャベツ　玉葱　さつま芋　板こんにゃく　ごま	☆りんごとさつま芋のパイ包み風 ミルク
12 火	マーマレードチキン 切り干し大根の塩昆布和え	カニカマ　鶏肉　塩昆布　人参　ブロッコリー　切干大根 コーン　しめじ　胡瓜　マーマレード　ごま　トマト	おかし ミルク
13 水	カレーコロッケ わかめと卵のスープ	竹輪　豚ミンチ　卵　チーズ　わかめ　ブロッコリー 人参　玉葱　じゃが芋　糸こんにゃく　ごま	豆腐ドーナツ ミルク
14 木	具だくさんけんちん汁 もずくと野菜のシャキシャキサラダ	カニカマ　色板　鶏肉　ハム　豆腐　油揚げ　もずく　人参 チンゲン菜　青葱　胡瓜　キャベツ　豆苗	塩クッキー ミルク
15 金	ポークビーンズ スパゲティーサラダ	竹輪　ベーコン　ハム　大豆　チーズ　人参　パセリ　トマト　パセリ ブロッコリー　玉葱　筍　胡瓜　しめじ　コーン　じゃが芋　スパゲッティー	おかし ぶどうカルピス
16 土	音楽会		
18 月	八宝菜 ひじきのマリネ	なると　豚肉　ハム　ひじき　人参 チンゲン菜　コーン　大根　胡瓜　しめじ　白菜　筍	ほうれん草のマドレーヌ ミルク
19 火	赤魚の煮つけ もやしとハムに中華和え	赤魚　ハム　わかめ　ほうれん草　もやし コーン　胡瓜　ごま　トマト	おかし ミルク
◎20 水	ケチャップライス　タンドリーチキン ツリーサラダ　コンソメスープ	鶏肉　ベーコン　ウィンナー　人参　トマト　卵 ブロッコリー　ピーマン　玉葱　コーン　じゃが芋	クリスマスケーキ
21 木	きのこのあんかけハンバーグ いんげんのゴマ和え	豚ミンチ　卵　豆腐　いんげん　人参　ブロッコリー しめじ　椎茸　えのき　玉葱　ごま	おかし ミルク
22 金	茶碗蒸し　ウィンナーのソテー ☆大豆と南京の煮物　かつおのふりかけ	色板　花かつお　鶏肉　ウィンナー　卵　大豆 人参　南京　ほうれん草　しめじ　ごま	かぼちゃボール ミルク
23 土	白菜のお好み焼き チーズ	花かつお　豚ミンチ　卵　チーズ　青葱　人参 白菜　コーン　板こんにゃく	
25 月	大根とほうれん草のカレー ツナとチーズのふわとろ卵焼き	ツナ　鶏肉　卵　大豆　チーズ　人参　ほうれん草 ブロッコリー　コーン　玉葱　じゃが芋	おかし カルピス
26 火	鯖の塩焼き ブロッコリーのおかか和え	鯖　花かつお　ブロッコリー 人参　コーン	おかし ミルク
27 水	豆腐の肉団子スープ こんにゃくと牛蒡の甘辛煮	むきえび　鶏ミンチ　豆腐　青葱　人参　白菜 筍　牛蒡　春雨　板こんにゃく　ごま	おかし ミルク
28 木	野菜たっぷり湯豆腐 青のりとちりめんの佃煮	ちりめん　花かつお　竹輪　ウィンナー　卵　豆腐　トマト わかめ　青のり　ブロッコリー　チンゲン菜　椎茸　もやし　白菜	おかし ミルク

◎は完全給食　☆は新メニューです。25日(月)カレーの日は、白米でお願いします。

完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸を入れて持ってきてください。

旬の食べ物「みかん」

みかんには体に良い栄養がたくさん詰まっています。「すっぱい！」の正体であるクエン酸は疲労回復に効くとされています。
みかんの橙色の色素であるβクリプトキサンチンは食べると体の中でビタミンAに変化し、鼻やのどの粘膜を保護してくれます。そして、果実を包む袋や白い筋に含まれるヘスペリジンという栄養は血管を強くする働きがあると言われています。外側の皮も乾燥されて漢方薬にすることができるので、みかんには捨てるところがないのです。
その他にもビタミンC、ビタミンB(葉酸)、カリウムなどが豊富に含まれています。

・漢字→蜜柑　・英語→ミカン
・生産量１位→和歌山県　・旬の季節→冬
・木の高さ→２ｍ　・緑から黄色への変化→気温
・花の色→白色　・保存方法→ヘタを下にして置く
・揉むと甘くなる→酸っぱい成分が減るから
・皮でこすると→落書き汚れがとれる
・見分け方→表面のぶつぶつが細かい

≪12月12日のレシピ≫
マーマレードチキン

・鶏モモ肉	400g
・塩こしょう	少々
・片栗粉	50g
・揚げ油	適量
☆マーマレード	100ｇ
☆醤油	50cc
☆みりん	30cc

①鶏肉に塩こしょうをする。片栗粉をまぶし、中まで火が通るように油で揚げる。
②☆を煮立て、大きな泡ができ、トロトロとしたら①を入れて、からめる。

１個当たり約３０ｍｇのビタミンＣ量をとれます。手でむくだけで簡単に食べれ、ビタミンＣが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう☆