



今年(令和6年)は12月21日(土)に冬至をむかえます。一年で最も夜が長い日です。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康に良いという、いわれがあります。

☆かぼちゃ☆
夏に収穫され、長期保存が可能で、風通しの良いところで丸のまま置いておくと、水分が抜け過熱していきま。栄養価の高さが野菜の中でもトップクラスな緑黄色野菜で、なかでも豊富なβカロテンです。肌や粘膜、目を丈夫にし、免疫力を高めます。

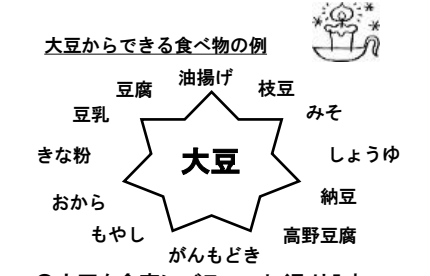
皮には実以上のβカロテンが含まれているので「調理は皮ごと」がポイントです。輸入物は皮をよく洗ってください。

☆ゆず☆
「冬至」を「湯治」
「柚子」を「融通が利く」(＝体が丈夫)にかけて、お風呂屋さんが始めたと言われてい。風邪予防や保湿、血行改善などの効果があります。
かぼちゃ料理をたべた後はゆず湯に入って体をほかほかに温め、かぜを予防しましょう!

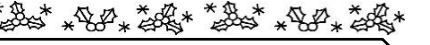


<<大豆はとっても変身じょうず>>

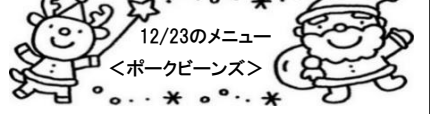
大豆は、体に必要な五大栄養素をすべて含む栄養豊富な食材なので「畑の肉」とよばれます。肉や魚、卵などの「動物性たんぱく質」に比べても効能は劣らず、場合によってはそれを上回るとも言われています。



○大豆を食事にバランスよく取り入れて、丈夫な体を作りましょう!



～大豆入りメニューを紹介します!～



《5人分》	しめじ	50g
ベーコン	50g	マカロニ 25g
大豆水煮	200g	乾燥パセリ 1g
竹輪	25g	水 400cc
人参	50g	○ケチャップ 大5
玉葱	150g	○コンソメ 7.5g
筍(水煮)	50g	○さとう 10g

- ①食材を大豆と同じ大きさに切る
竹輪は半月にし5mm幅で切る
 - ②鍋に油(分量外)をひき、大豆とパセリ、マカロニ以外を中火で軽く炒める
 - ③大豆水煮を加え、軽く混ぜたら調味料を加えて柔らかくなるまで煮る
 - ④マカロニを加え表記時間分さらに煮込み、仕上げにパセリを散らす
- ☆マカロニの代わりにじゃが芋を入れても合います。大豆をたくさん食べることができるので、毎月献立に取り入れています☆

2月	麻婆豆腐 チンゲン菜のナムル	竹輪 豚ミンチ 豆腐 人参 青葱 筍 玉葱 干し椎茸 しめじ エリンギ 竹輪 わかめ チンゲン菜 もやし コーン 玉葱	ニンジンケーキ ミルク
3火	きのこのオムレツ 大豆サラダ	ウインナー 卵 豆腐 チーズ ブロッコリー 人参 舞茸 ごま ベーコン 大豆 胡瓜 コーン キャベツ	おかし ミルク
4水	コーンカレー スパゲッティサラダ	豚肉 人参 玉葱 コーン じゃが芋 ハム ブロッコリー 胡瓜 スパゲッティ	ミルクプリン
5木	鶏団子スープ 春雨の中華和え	竹輪 鶏ミンチ 卵 豆腐 わかめ 青葱 人参 ブロッコリー 白菜 筍 玉葱 しめじ ハム 胡瓜 コーン 春雨 ごま チーズ	おかし ミルク
6金	白身魚のバーベキュー風 かぼちゃサラダ	ほき ブロッコリー ハム 人参 かぼちゃ 胡瓜 コーン	スキムヨーグルト
7土	ハヤシライス サラダ	豚肉 人参 しめじ 玉葱 卵 ブロッコリー	おかし ミルク
9月	豆腐のマヨネーズ焼き 切干大根の塩昆布和え	ツナ 豆腐 チーズ 青葱 蓮根 コーン 人参 カニカマ 塩昆布 切干大根 胡瓜 ごま	黒糖きな粉蒸しパン ミルク
10火	ほうれん草のチヂミ 野菜のシャキシャキサラダ	ツナ 卵 人参 ほうれん草 玉葱 板こんにやく 牛蒡 チーズ カニカマ ハム もずく 胡瓜 豆苗 キャベツ コーン チンゲン菜	☆フレンチトースト
11水	赤魚の煮付け 金平牛蒡	赤魚 ほうれん草 人参 蓮根 牛蒡 ごま	おかし ミルク
12木	冬野菜の甘酢あん 茶碗蒸し 青のりのふりかけ	鶏肉 厚揚げ 人参 蓮根 大根 しめじ さつまいも 板こんにやく カニカマ 卵 ほうれん草 しいたけ 青のり ごま	ごまドーナツ カルピス
13金	☆大豆入りカレーコロッケ 人参サラダ	豚ミンチ 大豆 じゃが芋 玉葱 卵 ツナ 人参 ブロッコリー 胡瓜 コーン ごま	おかし ミルク
14土	サンドイッチ チーズ	ハム 卵 チーズ 胡瓜 食パン いちごジャム	おかし ミルク
16月	けんちん汁 味付けのり さつまいもと竹輪の天ぷら	色板 鶏肉 豆腐 のり 青葱 人参 白菜 玉葱 牛蒡 里芋 糸こんにやく 竹輪 さつまいも	おかし ミルク
17火	豆腐ハンバーグ ポテトサラダ	豚ミンチ 卵 豆腐 ピーマン トマト 玉葱 ハム ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン じゃが芋	おかし ミルク
◎18水	三色丼 きのこのすまし汁 高野豆腐の煮物	豚ミンチ 卵 ほうれん草 玉葱 米 チーズ 高野豆腐 わかめ ブロッコリー 人参 えのき しめじ	どうぶつクッキー ミルク
19木	鯖の塩焼き ブロッコリーのおかか和え	鯖 かつお ブロッコリー 人参 キャベツ コーン	おかし ミルク
20金	五目卵焼き ウインナーのソテー ☆南京のいとこ煮	鶏ミンチ 卵 豆腐 青のり しめじ 干し椎茸 玉葱 板こんにやく 人参 ごま 南瓜 小豆 ウインナー	スキムヨーグルト
21土	カレーうどん おにぎり	色板 豚肉 油揚げ 玉葱 米 青葱 うどん	おかし ミルク
23月	ポークビーンズ ひじきと大根のマリネ	ちくわ ベーコン 大豆 人参 パセリ 玉葱 筍 しめじ ハム ひじき 大根 胡瓜 コーン	おかし ミルク
◎24火	お子様ランチ	卵 チーズ 玉葱 じゃが芋 米 チーズ 鶏肉 ハム ブロッコリー 人参 コーン	クリスマスケーキ ミルク
25水	☆パイシチュー ほうれん草の胡麻和え	鶏肉 ブロッコリー 人参 玉葱 しめじ じゃが芋 パイ 油揚げ ほうれん草 コーン えのき	おかし ミルク
26木	魚の照り焼き ごまのふりかけ ☆根菜のチーズ焼き	鯖 ごま ミントマト むきエビ チーズ ブロッコリー 人参 蓮根 じゃが芋	おかし ミルク
27金	八宝菜 わかめとツナの酢の物	なると 豚肉 人参 チンゲン菜 青葱 玉葱 白菜 しめじ ツナ わかめ 胡瓜 コーン	おかし ミルク
28土	親子丼 すまし汁	鶏肉 玉葱 青葱 人参 豆腐 わかめ しめじ	おかし ミルク

◎は完全給食 ☆は新メニューです。

ふりかけの日カレーの日は、白ごはんをお願いします。

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。

