



# 一週間の給食を写真で紹介します

12月4日（月）



麦ご飯  
 スタミナ丼  
 ちんげん菜のソテー  
 ひじきのごまネーズサラダ  
 フルーツ白玉  
 牛乳 <833kcal>

12月5日（火）



麦ご飯  
 デミソースハンバーグ  
 バイクドエッグ  
 温野菜  
 きのこのポタージュ  
 牛乳 <847kcal>

12月6日（水）



麦ご飯  
 塩肉じゃが  
 ひじきの手作りふりかけ  
 すいとん  
 牛乳 <790kcal>

ちんげん菜は中国野菜の一つです。白菜の仲間で、シャキシャキとしていて、煮崩れしない特徴があります。β-カロテン・カルシウム・ビタミンCを多く含みます。

きのこは便秘予防や肥満解消に欠かせない食物繊維を多く含んでいます。また、きのこに含まれるビタミンDは、カルシウムと一緒に摂ることで吸収率がアップします。



～すいとん～

すいとんとは小麦粉に水を加え、こねて団子くらいの大きさにし、汁で煮たものです。



12月7日（木）



黒糖コッペパン  
 中華麺  
 担々麺  
 揚げ焼売  
 いんげんのソテー  
 牛乳 <801kcal>

12月8日（金）



麦ご飯  
 いわし生姜煮  
 六目金平  
 県産野菜の玉子焼き  
 水炊き  
 牛乳 <844kcal>

～担々麺～

本場中国四川書の担々麺は「汁なし」です。日本の担々麺は、日本人向けに改良されて汁物となりました。



福岡県の郷土料理☆博多水炊き

博多水炊きは、水やお湯のみで具材を茹で、具材からだし汁を取る調理方法から「水炊き」と呼ばれます。博多で鶏肉とキャベツを主に使います。



## 12月に美味しい食べ物

カリフラワー・せり  
 小松菜・セロリー  
 みかん・ゆず  
 あんこう・金目鯛  
 たら・ぶり・カニ