



# 一週間の給食を写真で紹介します

12月11日 (月)



麦ご飯  
冬野菜カレー  
大根サラダ  
フルーツヨーグルト  
牛乳

<825kcal>

12月12日 (火)



麦ご飯  
竹輪の磯辺揚げ  
蓮根の甘辛炒め  
ひじきと大豆の煮物  
ほうとう  
ミニフィッシュ  
牛乳

<826kcal>

12月13日 (水)



食パン  
マーマレード  
魚のマヨネーズ焼き  
カラフルソテー  
ホットスイートサラダ  
マカロニスープ  
牛乳

<803kcal>

大根は、葉に近い部分ほど甘く、先に近い部分ほど辛味が強くなるので、先端は薬味や漬物に、葉に近い部分は、辛味が少ないのでサラダなどの生食に最適です。また、中央部分はおでんやふるふき大根などの煮物に向いています。

## 山梨県の郷土料理☆ほうとう

ほうとうは山梨県を代表する郷土料理。平打ち麺に南瓜やきのこ、季節の野菜を加えた味噌仕立ての汁料理です。



マーマレードはポルトガルで最初に作られたジャムの原料がマルメロ（ポルトガル語でかりん）だったことから、マーマレードと呼ばれるようになったと言われています。

12月14日 (木)



麦ご飯  
チンジャオロース  
焼売  
わかめスープ  
ムース  
牛乳

<855kcal>

12月15日 (金)



麦ご飯  
鶏肉の唐揚げ  
焼きビーフン  
じゃが芋の旨煮  
はりはり汁  
牛乳

<801kcal>

チンジャオロースは食材と切り方をそのまま並べた名前で、「青椒(チンジャオ)」はピーマンのこと、「肉(ロー)」は肉、「絲(スー)」は細切りという意味です。



ビーフンの原料はお米です。中国南部が発祥の地と言われ、台湾・東南アジアなどお米の産地に普及していき、1950年頃に日本でも食べられるようになりました。



## 柿が赤くなれば 医者が青くなる

柿が色づく頃は気候が良く、体調を崩す人も少ないので、医者は商売にならずに青ざめるとのことわざです。柿をはじめ秋の果物には、ビタミンCが豊富に含まれ、利尿作用のあるカリウムも多いので、すすんで食べましょう。

