

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>校内産物を給食に取り入れています！</p> <p>夏～秋にかけて、校内で児童生徒が栽培した「なす・ピーマン・トマト・オクラ・さやいんげん・さつまいも」や、校庭にある「ざくろ」を給食に取り入れてきました。今月も、どんな冬野菜が収穫されるのか楽しみです。温かい料理でからだも心もポカポカにしてみたいです。</p> 		<p>1</p> <p>冬が旬の食品(かぶ・ブロッコリー)について知る</p> <p>ぶどうパン かぶのスープ煮 鶏肉とこまつなのスパゲティ スパゲティ 鶏肉 たまねぎ しめじ こまつな にんにく オリーブ油 輪とうがらし</p> <p>かぶのスープ煮 ベーコン かぶ じゃがいも ブロッコリー フルーツジュレ 黄桃・みかん・りんご缶 砂糖 寒天 牛乳</p>	<p>2</p> <p>高等部入学選考(届出休業)</p> 	<p>3</p> <p>つみれ汁について知る</p> <p>さといもごはん はいが米 さといも ごま 生つみれ しょうが みそ てんぷん だいこん にんじん ねぎ わかめ</p> <p>五目豆 だいず 鶏肉 にんじん ごぼう こんにやく 昆布 砂糖</p> <p>りんご 牛乳</p>
<p>6</p> <p>卵の栄養について知る</p> <p>チキンライス はいが米 鶏肉 たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン パター トマトジュース</p> <p>豆と野菜のスープ 豚肉 たまねぎ キャベツ にんじん パセリ いんげん豆 みかんゼリー みかんジュース 砂糖 寒天</p> <p>スクランブルエッグ 鶏卵 牛乳 チーズ パター</p> <p>牛乳</p>	<p>7 国際理解</p> <p>ノルウェー料理を味わう </p> <p>ソフトフランス いちごジャム</p> <p>粉ふきいも じゃがいも パセリ</p> <p>フィスクシュッペ さけ たら たまねぎ にんじん</p> <p>ヒヨットカーケ 豚肉 鶏肉 たまねぎ てんぷん マッシュルーム トマト缶</p> <p>セロリー コンスターチ レモン果汁 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム</p> <p>牛乳</p>	<p>8 郷土料理</p> <p>山梨県の郷土料理(ほうとう)を味わう</p> <p>焼きいも さつまいも</p> <p>ごまあえ もやし ほうれんそう ごま 砂糖</p> <p>ほうとう 凍り豆腐 豚肉 にんじん ねぎ 米油 砂糖</p> <p>ほうとう 豚肉 油揚げ かぼちゃ ねぎ だいこん にんじん しめじ みそ</p> <p>牛乳</p>	<p>9</p> <p>季節のはくさいを味わう</p> <p>ココアブレッド マカロニグラタン マカロニ 鶏肉 えび たまねぎ にんじん ほうれんそう エリンギ 米油 小麦粉 パター 牛乳 脱脂粉乳 豆乳 チーズ パン粉</p> <p>はくさいスープ ベーコン はくさい たまねぎ にんじん コーン りんご 牛乳</p>	<p>10</p> <p>季節のだいこんを味わう</p> <p>麦ごはん 精白米 米粒麦</p> <p>ゆずだいこん だいこん ゆず 砂糖</p> <p>のっぺい汁 魚のしょうがあんかけ メルルーサ 米粉 てんぷん 米油 しょうが 砂糖</p> <p>鶏肉 さといも にんじん ごぼう こまつな ねぎ しめじ こんにやく てんぷん</p> <p>牛乳</p>
<p>13</p> <p>だいずの加工品(生揚げ)について知る</p> <p>はいがごはん はいが米</p> <p>みそ汁 さつまいも たまねぎ わかめ えのきたけ みそ</p> <p>生揚げと だいこんの煮物 生揚げ 豚肉 だいこん にんじん しょうが こんにやく 米油 砂糖</p> <p>牛乳</p>	<p>14</p> <p>タンドライーチキンを味わう</p> <p>チーズパン チーフパン</p> <p>豆のサブジ ミックスピーズ じゃがいも ブロッコリー クミン カルダモン</p> <p>タンドライーチキン 鶏肉 にんにく ヨーグルト</p> <p>野菜スープ ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん パセリ</p> <p>プルーンはっこう乳</p> <p>牛乳</p>	<p>15</p> <p>季節のさといもを味わう</p> <p>麦ごはん 精白米 米粒麦</p> <p>呉汁 だいず 豆腐 油揚げ かぶ ごぼう ねぎ にんじん わかめ みそ</p> <p>豚肉と さといものおろし煮 豚肉 さといも たまねぎ だいこん にんじん 米油 砂糖 てんぷん</p> <p>ひじきのつくだ煮 ひじき 砂糖</p> <p>ごま油 七味唐辛子</p> <p>牛乳</p>	<p>16</p> <p>神奈川県産のみかんを味わう</p> <p>はいがごはん はいが米</p> <p>中華スープ 鶏卵 たまねぎ ねぎ たら えのきたけ ほうろく てんぷん</p> <p>麻婆豆腐 豆腐 豚肉 だいず ねぎ にんじん</p> <p>県内産みかん しょうが にんにく 米油 みそ 砂糖 ごま油 てんぷん</p> <p>牛乳</p>	<p>17 食育の日</p> <p>からだを温める料理について知る</p> <p>ごはん 精白米</p> <p>さといもの磯煮 ひじき 油揚げ さといも にんじん 米油 砂糖</p> <p>たらちり たら 豆腐 鶏肉 はくさい ねぎ にんじん しゅんぎく えのきたけ しらたき ゆず</p> <p>ふりかけ ちりめんじゃこ ごま 青のり</p> <p>牛乳</p>
<p>20</p> <p>切干しだいこんの栄養について知る</p> <p>麦ごはん 精白米 米粒麦</p> <p>ポークカレー 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく しょうが 米油 小麦粉 マーガリン</p> <p>牛乳</p>	<p>21 国際理解</p> <p>ロシア料理を味わう </p> <p>はいがパン ハム じゃがいも たまねぎ</p> <p>ボルシチ 豚肉 じゃがいも たまねぎ ピーツ キャベツ にんじん セロリー にんにく パセリ トマトピューレー</p> <p>オリピエサラダ ハム じゃがいも たまねぎ にんじん きゅうり チーズ 米油</p> <p>ロシアンティゼリー 紅茶 砂糖 寒天 いちごジャム</p> <p>牛乳</p>	<p>22 行事食</p> <p>冬至について知る </p> <p>麦ごはん 精白米 米粒麦</p> <p>かぼちゃのそぼろ煮 かぼちゃ 豚肉 だいず しょうが 砂糖 てんぷん</p> <p>魚のゆずみそかけ さけ ゆず みそ 砂糖</p> <p>沢煮椀 豚肉 はくさい えのきたけ ごぼう にんじん みずな しょうが てんぷん</p> <p>牛乳</p>	<p>23</p> <p>ココアの栄養について知る</p> <p>バターライス はいが米 パター パセリ</p> <p>カプースタ キャベツ にんじん 砂糖</p> <p>ココアプリン ビーフストロガノフ 牛肉 たまねぎ マッシュルーム にんにく 米油 小麦粉 パター</p> <p>オレンジソース ココア 砂糖 寒天 牛乳 生クリーム オレンジジュース コンスターチ</p> <p>牛乳 豆乳 トマトピューレー</p> <p>牛乳</p>	<p>1月の給食は 1月11日(火)から はじまります。</p> 

☆献立について☆

- 寒い時期なので、温かいシチューや汁物を多く取り入れました。
- 冬を健康に過ごすために、季節の緑黄色野菜を多く取り入れました。
- 12月22日の冬至にちなみ、かぼちゃを使った献立「かぼちゃのそぼろ煮」を取り入れました。
- 郷土料理の献立として、山梨県の料理「ほうとう」を取り入れました。
- 国際理解の献立として、ノルウェー料理(ヒヨットカーケ・フィスクシュッペ)とロシア料理(ボルシチ・オリピエサラダ・ビーフストロガノフ・カプースタ)を取り入れました。

冬至は、1年の中で昼が一番短く、夜が一番長くなる日です。日本では、むかしから冬至にかぼちゃを食べて、「ゆず湯」に入る習慣があります。かぼちゃには、かぜを予防するはたらきがあります。

