

給食センターからこんにちは

12月の小学校の献立より...

☆平成23年12月19日(月)の給食紹介☆

小学校

エネルギー:714kcal たんぱく質:25.7g

★ご飯(ふりかけ)

★さんまのおろし煮

★ごま酢和え

★酒々井味噌のほうとう汁

★牛乳

～さんまのおろし煮～

★材料(4人分)★

・さんま開き 4枚
片栗粉 適量
揚げ油 適量

A 大根 80g(10分の1本)
しょうゆ 大さじ1強
みりん 大さじ2分の1
砂糖 大さじ1
かつおだし 適量

★作り方★

- ①さんまの頭はとり、水気をふいてから片栗粉をつけ、油で揚げる。
 - ②大根はすりおろす。
 - ③Aの材料を煮立たせ、たれをつくる。
 - ④揚げたさんまに③をかけて出来上がり。
- ★大根の水分によって、調味料の量を調整してください。
- ★魚を揚げることによって、魚が苦手な方もおいしく食べることができます。

毎月19日は「食育の日」

12月の給食で使われている「酒々井町でとれたもの」を紹介します。

～12月の酒々井町でとれたもの紹介～

★ お米: 酒々井町産
コシヒカリ 1等米



★ 手作り味噌

・ 1日: 豚汁

・ 19日: ほうとう汁

★ さつまい

★ ほうれん草

★ きゃべつ

★ ごぼう

★ にんじん

★ 大根

★ 白菜

★ 長ねぎ



私たちの住んでいる地域でとれたおいしい食材を知ろう!

12月22日の「冬至」にちなんで、「かぼちゃ」の入った「ほうとう汁」の登場です。

昔から伝統行事として、冬至にかぼちゃを食べるといのは、かぼちゃの中に風邪などの病気に負けない力をつけてくれる「ビタミンA」や「ビタミンC」が多く含まれているからだそうです。寒い冬にかぼちゃを食べて、ビタミンを補給し、風邪をひかないようにしましょうとする昔の人の知恵です。

