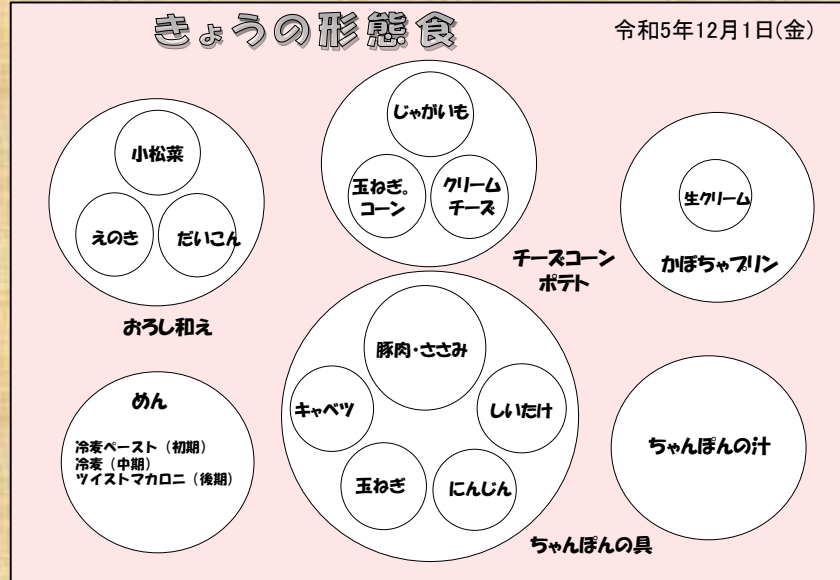


12月1日(金)

牛乳
ちゃんぽん
チーズコーンポテト
おろし和え
かぼちゃプリン

チーズコーンポテトは、ゆでてつぶしたじゃがいもに、クリームコーンと角切りチーズを合わせたものです。



普通食



後期食



中期食



初期食



※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつけます。

12月4日(月)

牛乳
ごはん
みそ汁(じゃが芋、玉ねぎ)
おでん
白菜と大根の柚香漬け
フルーツあんみつ

寒くなるとおでんのような煮込み料理がおいしいですね。給食ではコクを出すために鶏肉を少し入れています。

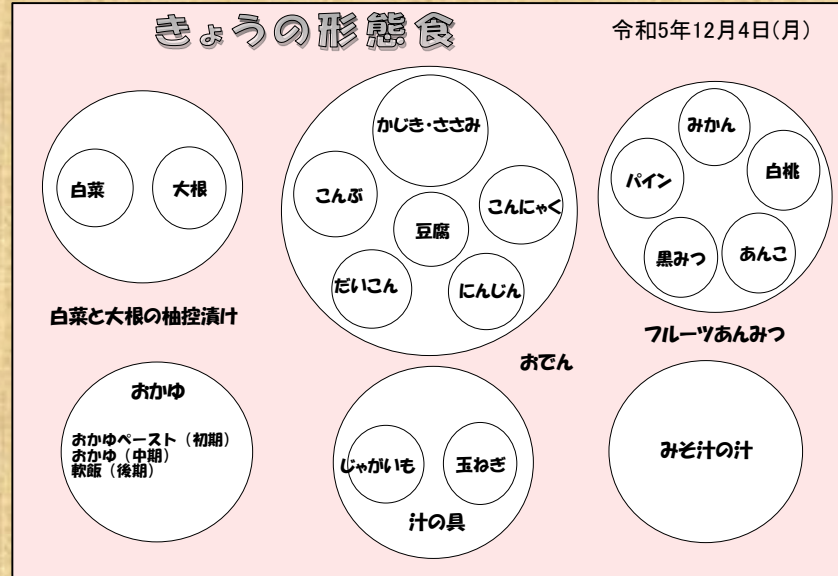
後期食



中期食



普通食



初期食

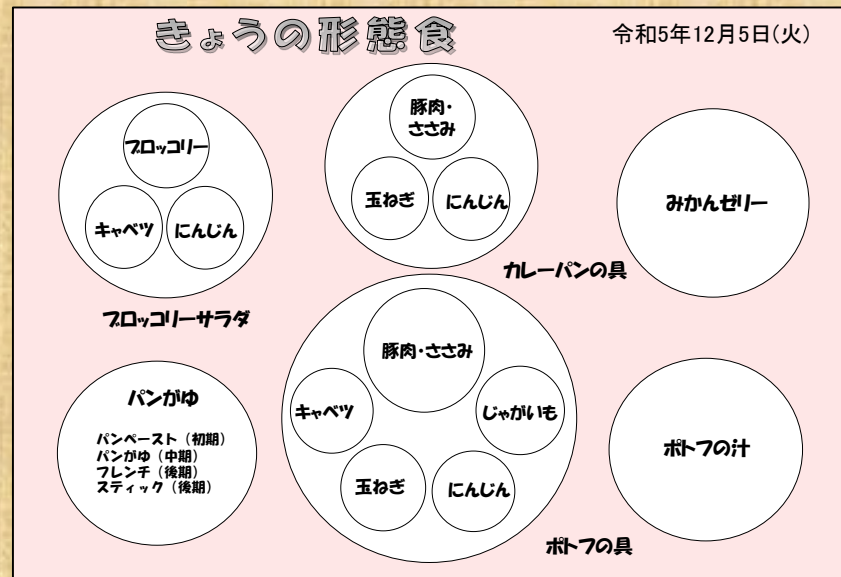


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつけます。

12月5日(火)

牛乳
手作りカレーパン
ポトフ
ブロッコリーサラダ
花みかん

丸パンの中に挽肉のカレーを詰めて
ころもをつけて油で揚げた、外はカリカリ、中はふっくらしっとりとしたカレーパンです。



普通食



後期食



中期食



初期食

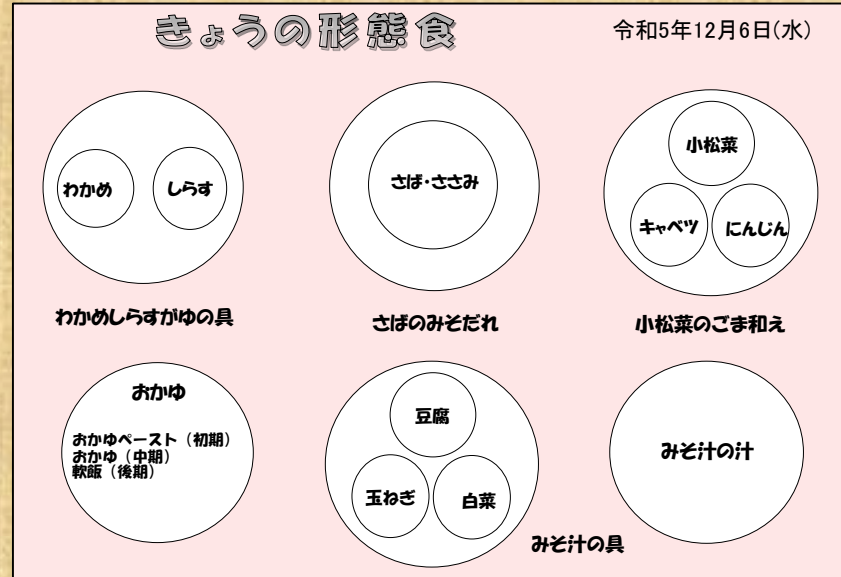


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつけます。

12月6日(水)

牛乳
わかめしらすごはん
みそ汁(白菜、油揚げ)
さばのみそだれ
小松菜のごま和え

寒くなって小松菜やホウレン草のような葉物野菜が軟らかく甘みも出ておいしくなってきました。今日はごま和えです。



普通食



後期食



中期食



初期食

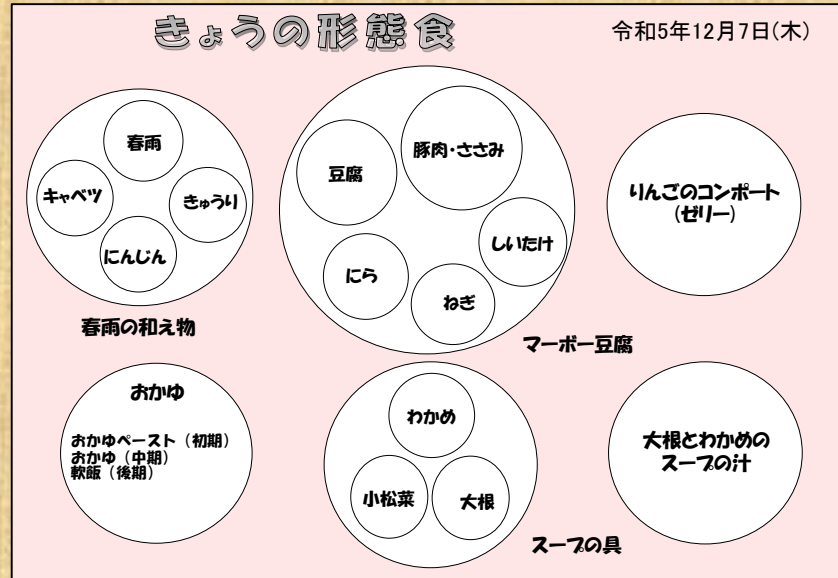


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

12月7日(木)

牛乳
ごはん
大根とわかめのスープ
マーボー豆腐
春雨の和え物
りんごのコンポート

本場中国四川省のマーボー豆腐は唐辛子や山椒を使って辛いのですが、給食ではしょうゆ、砂糖、甜面醬でまろやかな味付けにしています。



普通食



後期食



中期食



初期食

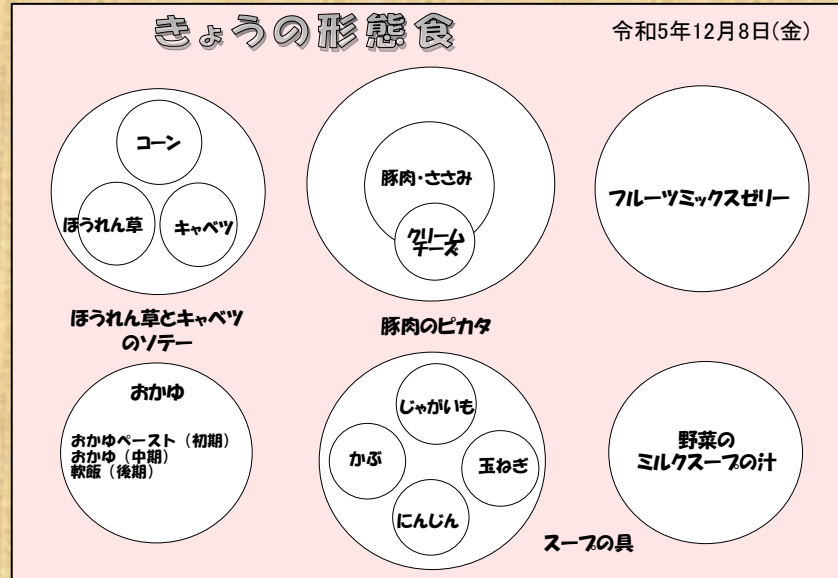


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

12月8日(金)

牛乳
ごはん
ミルクスープ
ピカタ
野菜とベーコンのソテー
フルーツポンチ

ピカタは、小麦粉を薄くまぶした肉や魚に、粉チーズを混ぜた卵をからめて焼いた料理です。



普通食



後期食



中期食



初期食

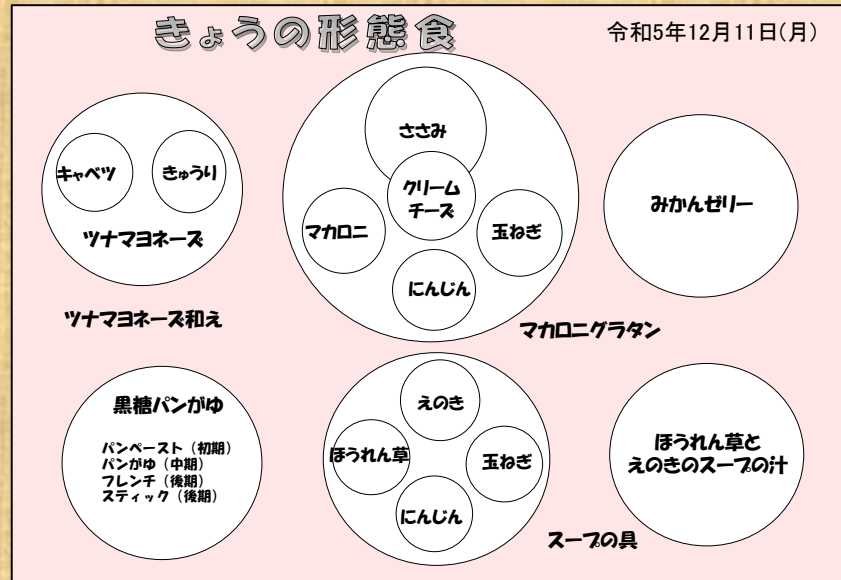


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつけます。

12月11日(月)

牛乳
黒砂糖パン
ほうれん草とえのきのスープ
チキンマカロニグラタン
ツナマヨネーズ和え
花みかん

ツナマヨ和えは、マヨネーズに、しょうゆ、砂糖、練りごまを加えたドレッシングで和えています。



普通食



後期食



中期食



初期食

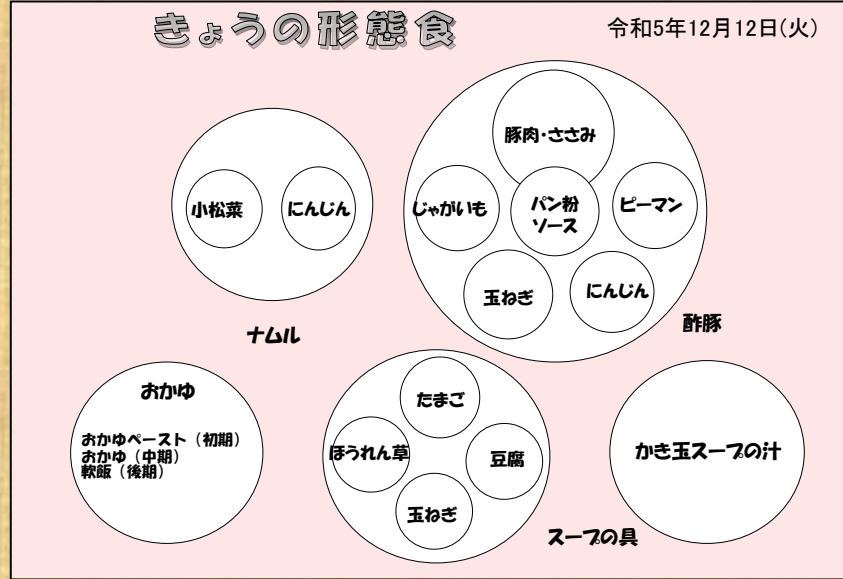


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつけます。

12月12日(火)

牛乳
ごはん
かきたまスープ
酢豚
ナムル

酢豚の肉はパイナップルのペーストを加えたたれに漬け込んで、柔らかくしています。



普通食



後期食



中期食



初期食

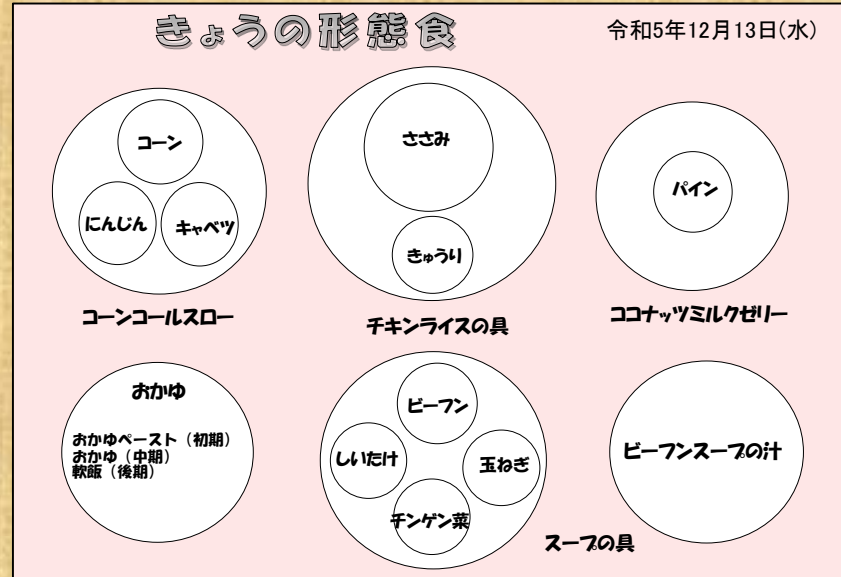


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

12月13日(水)

牛乳
海南チキンライス
ビーフンスープ
コーンコールスロー
ココナッツミルクゼリー

今日はアジアののチキンライスです。
鶏がらスープで炊いたご飯に蒸し鶏
を添え、しょうがのきいたたれを
かけて食べます。



普通食



後期食



中期食



初期食

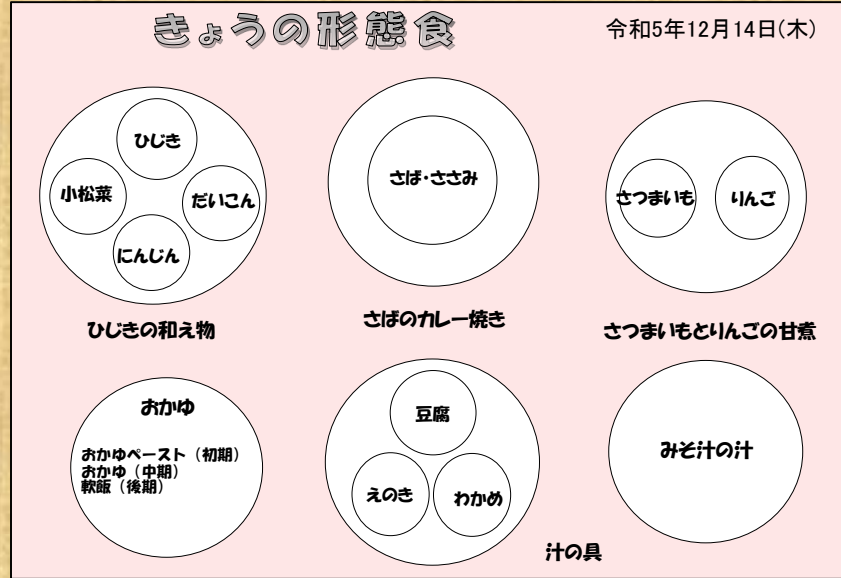


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

12月14日(木)

牛乳
ごはん
みそ汁(豆腐、わかめ)
さばのカレー焼き
ひじきの和え物
さつまいもとりんごの甘煮

カレーとしょうゆに漬け込んで焼いたカレー焼きは、臭みもなく、ごはんにもピッタリの魚料理です。



普通食



後期食



中期食



初期食



※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

12月15日(金)

牛乳
ごはん
みそ汁(大根、油揚げ)
チーズハンバーグ
フライドポテト
おひたし

ハンバーグとフライドポテトは、必ずリクエストに登場する人気料理です。今日は真ん中にチーズの入ったハンバーグです。

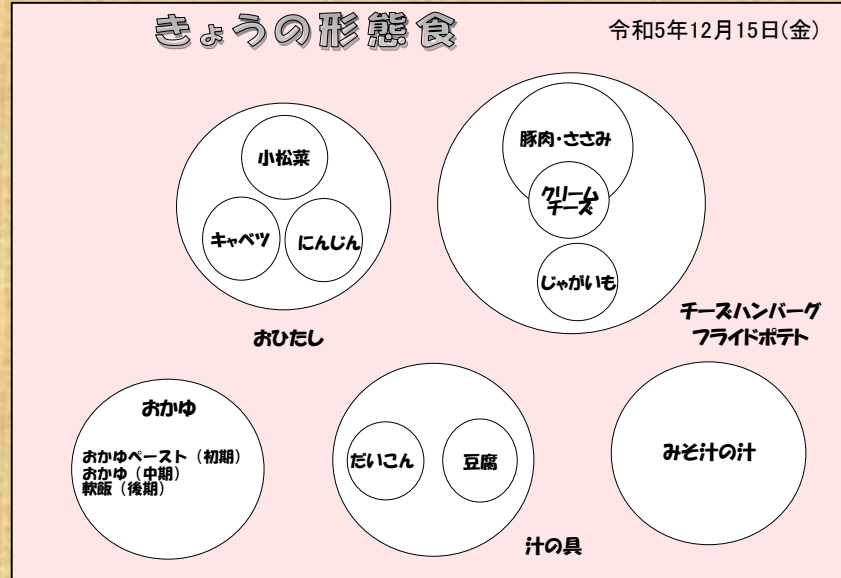
後期食



中期食



普通食



初期食



※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつけます。

12月18日(月)

牛乳
ごはん
けんちん汁
鱈の西京焼き
大根の梅和え
ごまミルクプリン

西京焼きは、魚を西京味噌と白みそ、みりんを合わせたたれに漬けて焼いた料理です。みそだれは肉にも合います。

後期食



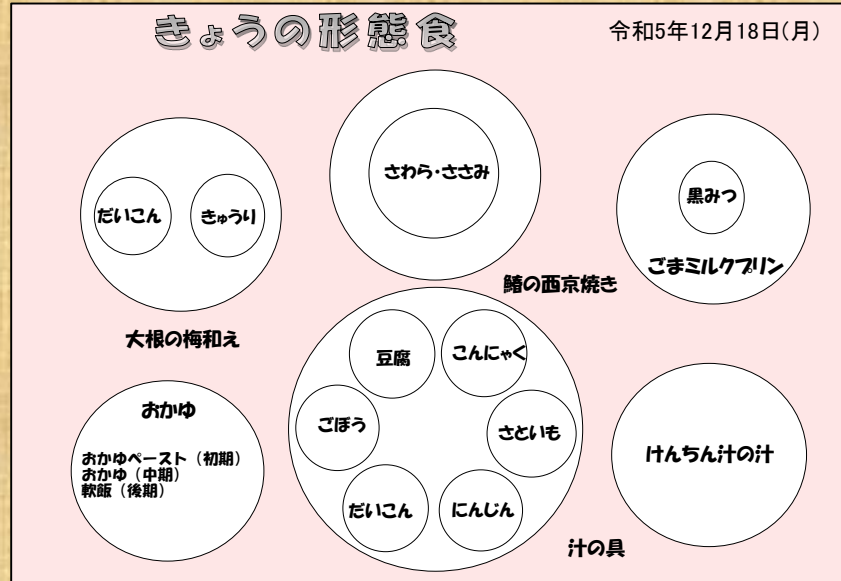
中期食



普通食



初期食

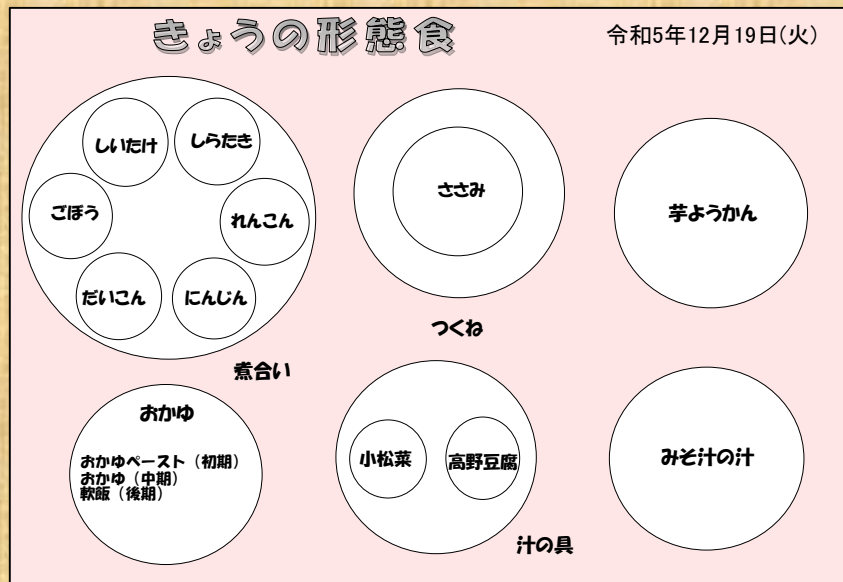


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

12月19日(火)

牛乳
ごはん
みそ汁(小松菜、高野豆腐)
つくね
煮合い
芋ようかん

「煮合い」は茨城県の郷土料理で、地元で採れた野菜を「煮て和えた」ところから名付けられたそうです。



普通食



後期食



中期食



初期食

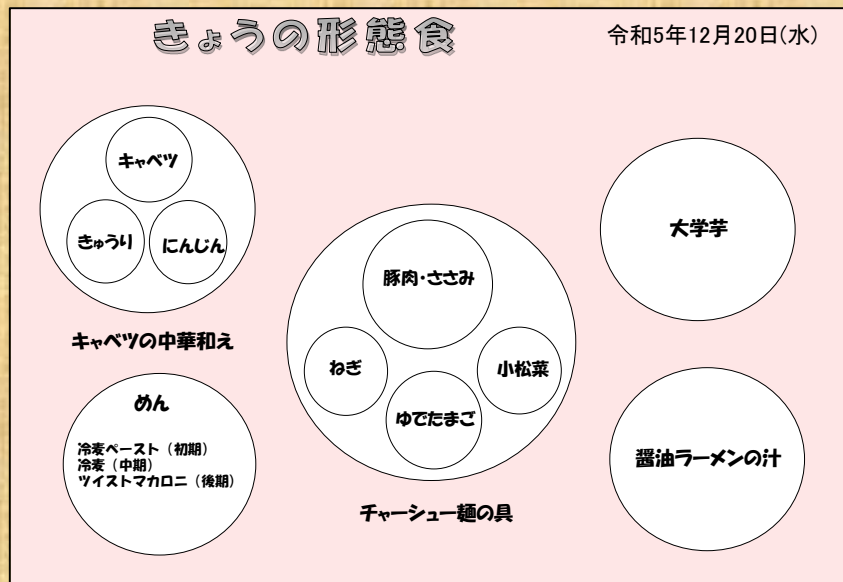


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

12月20日(水)

牛乳
手作りチャーシュー麺
キャベツの中華和え
大学芋

手作りチャーシューは、豚肩
ロースを下ゆでし、たれでコト
コトと2時間煮込んで作りました。



普通食



後期食



中期食



初期食

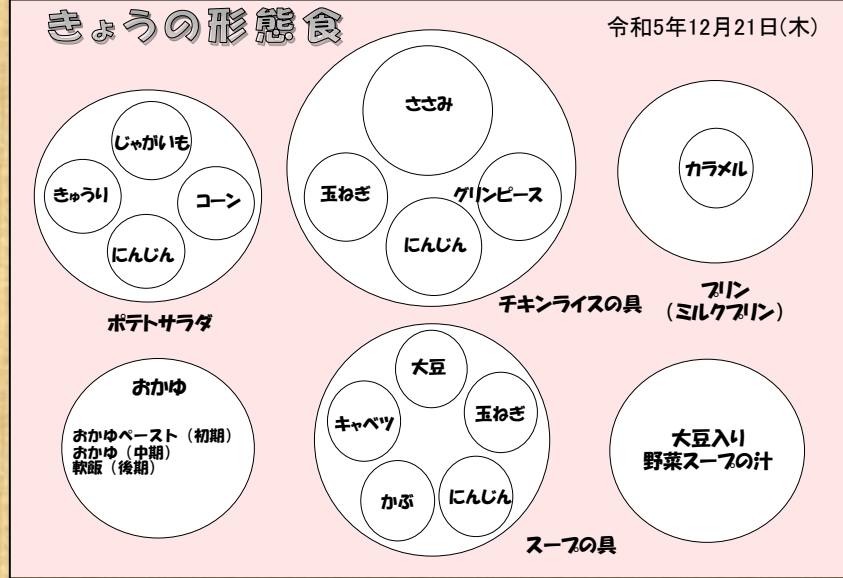


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

12月21日(木)

牛乳
チキンライス
大豆入り野菜スープ
ポテトサラダ
手作りプリン

今日のチキンライスは、明治・大正時代に日本で生まれたケチャップで味付けした赤いチキンライスです。



普通食



後期食



中期食



初期食



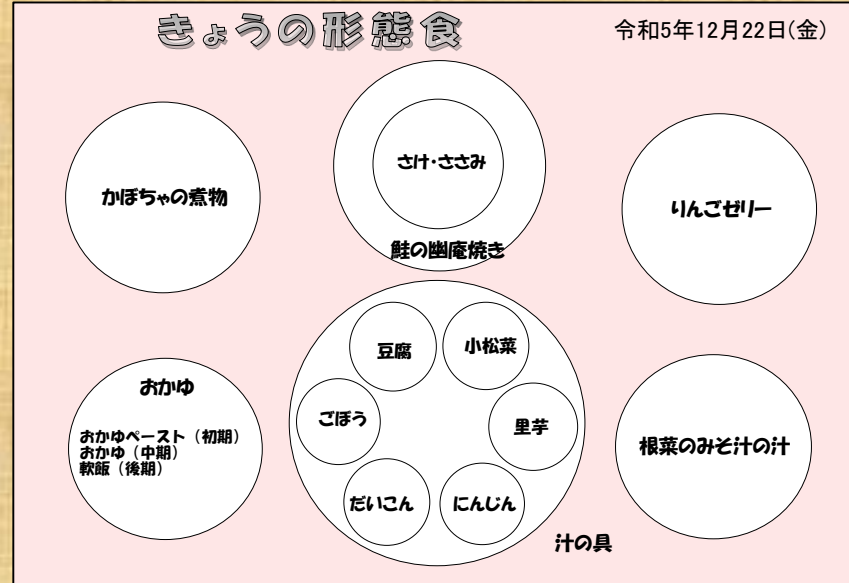
※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

12月22日(金)

牛乳
ごはん
根菜のみそ汁
鮭の幽庵焼き
かぼちゃの煮物
りんごゼリー

一年で一番夜の長い「冬至」。
南瓜を食べたり、ゆず湯に入って無病息災
を願ったり、運気を上げるために「ん」の
つくものを食べる習慣があります。

普通食



後期食



中期食



初期食



※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。