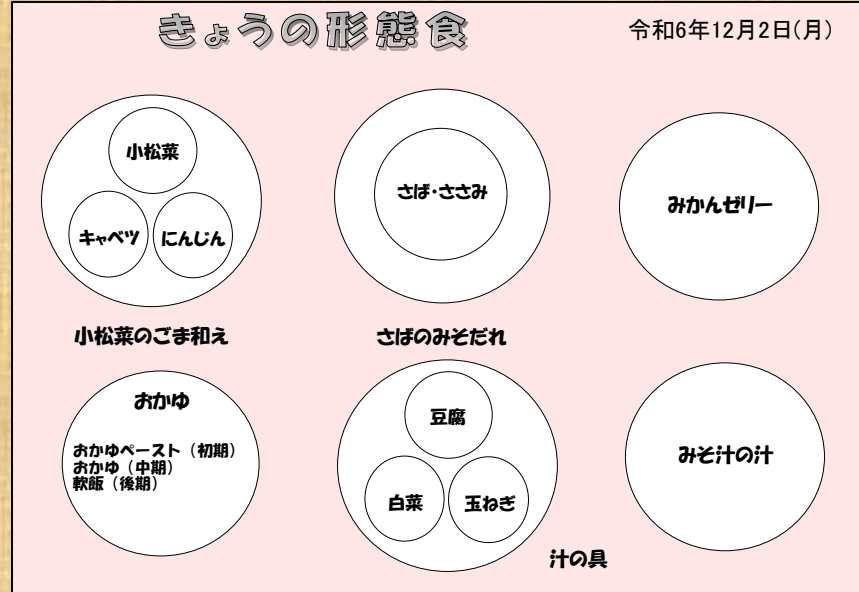


12月2日(月)

牛乳
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
花みかん

みかんのおいしい季節になりました。みかんを横半分に切ると、切り口が花のように見えることから、花みかんと呼んでいます。

普通食



後期食



中期食



初期食



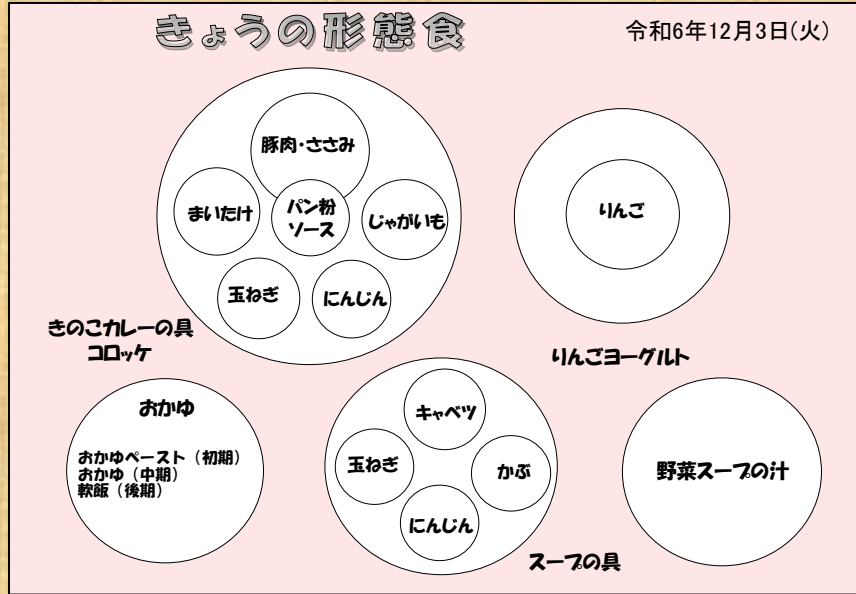
※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

12月3日(火)

「きょうはなんてうんがいいんだろう」
「やさいのおなか」

牛乳
きのこカレー
野菜たっぷりスープ
コロッケ
りんごヨーグルト

絵本の読み聞かせとのコラボ給食です。絵本に登場する野菜や料理を組み合わせました。散歩していたオオカミがおいしそうなるものを見つけたのですが・・・。ほっこりとした気持ちになるお話です。



普通食



後期食



中期食



初期食

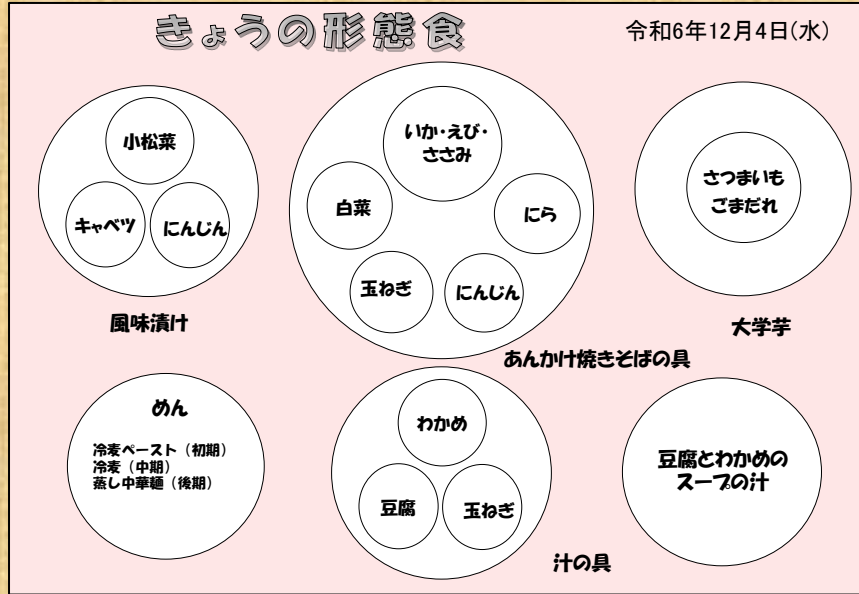


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつけます。

12月4日(水)

牛乳
あんかけ焼きそば
豆腐とわかめのスープ
風味漬け
大学芋

蒸し焼きにした中華そばに、肉、魚介、野菜たっぷりな、八宝菜のようなあんをかけた焼きそばです。



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5日(木)

牛乳
ごはん
ほうれん草とえのきのスープ
鮭のポテトチーズ焼き
切干大根のケチャップ煮

切干大根、玉ねぎ、にんじん、ピーマンを炒めて、醤油と砂糖で煮てから、ケチャップとソースをからめました。ごはんにも、洋風の料理にも合う煮物です。

後期食



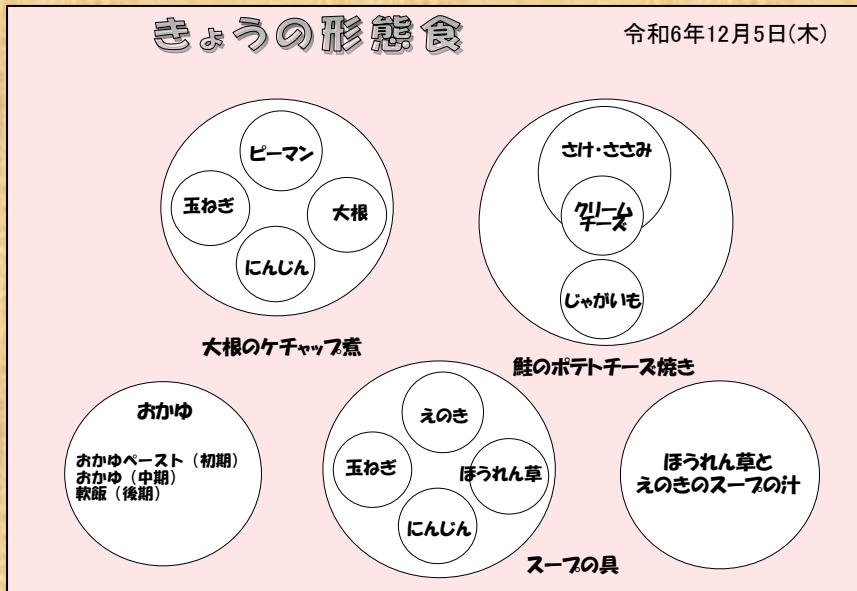
中期食



普通食



初期食

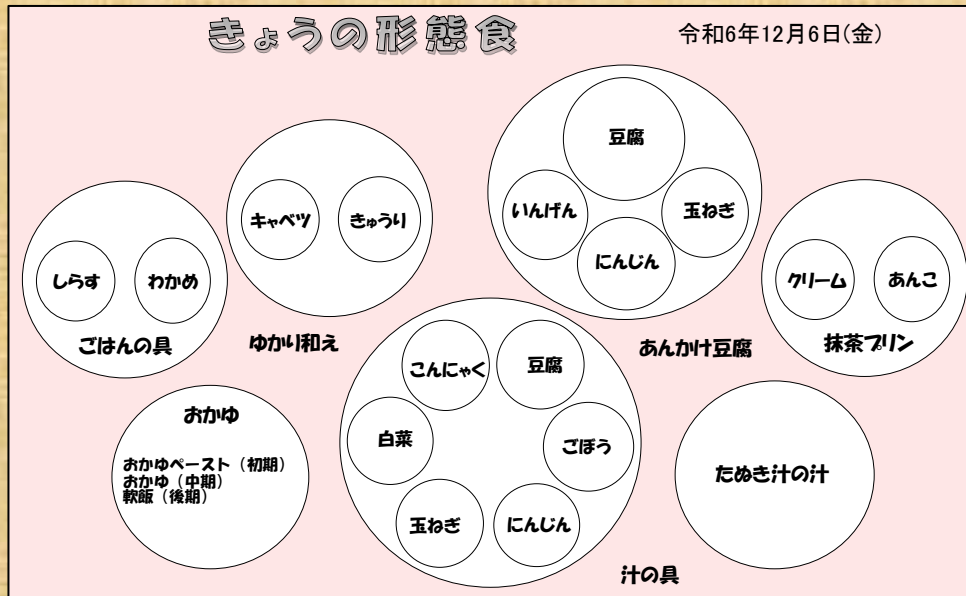


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

12月6日(金)

牛乳
わかめしらすごはん
たぬき汁
豆腐の野菜あんかけ
ゆかり和え
抹茶プリン

抹茶プリンは、牛乳に抹茶と砂糖を溶かした抹茶ミルクを寒天で固め、生クリームとあんこをのせた、人気のあるデザートです。



普通食



後期食



中期食



初期食

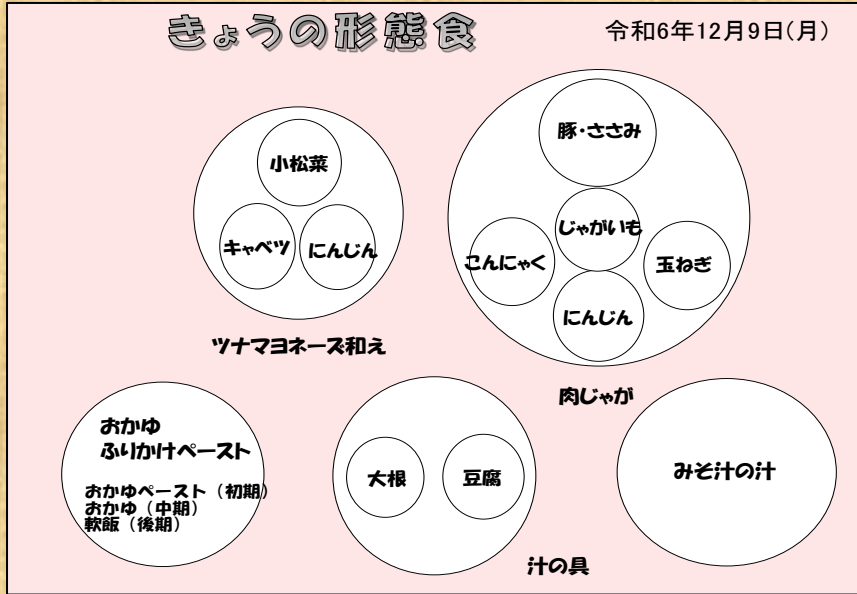


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

12月9日(月)

牛乳
手作りふりかけごはん
みそ汁(大根、油揚げ)
肉じゃが
ツナマヨネーズ和え

細かくした鰹節を、砂糖、醤油、みりんで味付けして、バラっとするまで煎り、ごまを加えた、簡単にできるおいしいふりかけです。



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10日(火)

牛乳
ごはん
すまし汁(かぶ、人参、白菜)
さばの竜田揚げ
みそおでん
磯和え

竜田揚げは、しょうゆで下味をつけ粉をまぶして油で揚げた料理です。出来上がりの赤茶色が、奈良県の「竜田川」の紅葉を連想させることから名前が付いたといわれています。

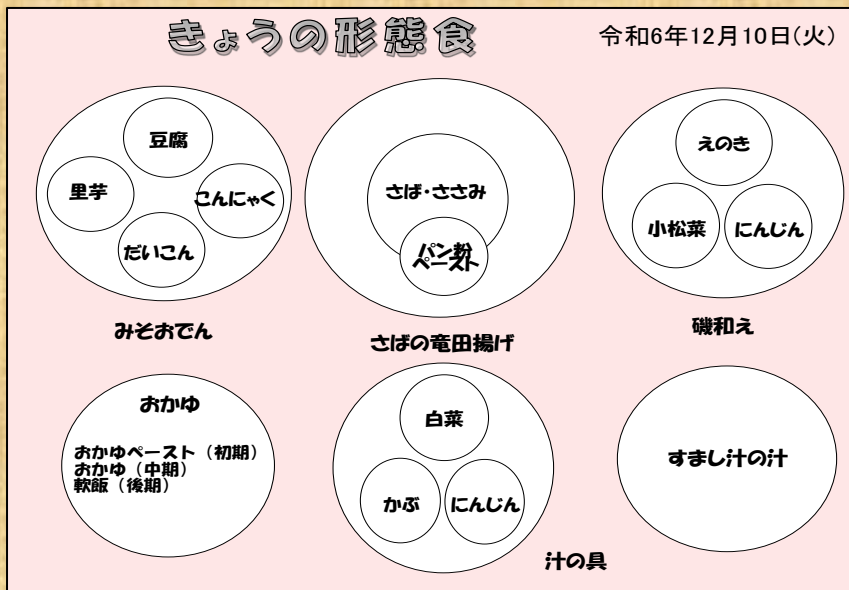
後期食



中期食



普通食



初期食

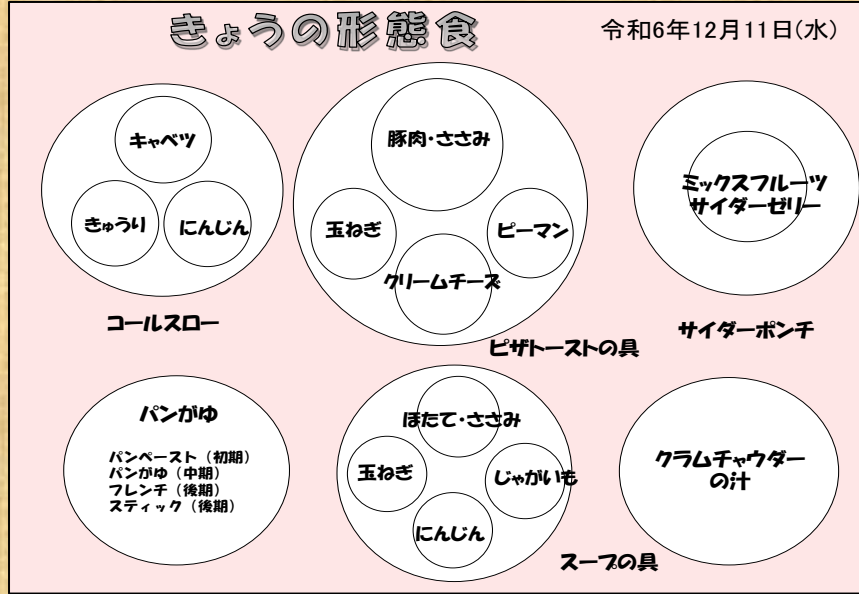


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

12月11日(水)

牛乳
ピザトースト
クラムチャウダー
コールスロー
サイダーポンチ

クラムチャウダーは、貝の入ったスープです。牛乳を使った白いものと、トマトを使った赤いものがあります。今日は、白いクラムチャウダーです。



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12日(木)

牛乳
クッパ
チャプチェ
黒ごまナムル
牛乳寒天

今日は韓国料理。「クッパ」は
スープごはん、「チャプチェ」は
春雨の炒め物、「ナムル」は和え
物のことです。

後期食



中期食



普通食



初期食



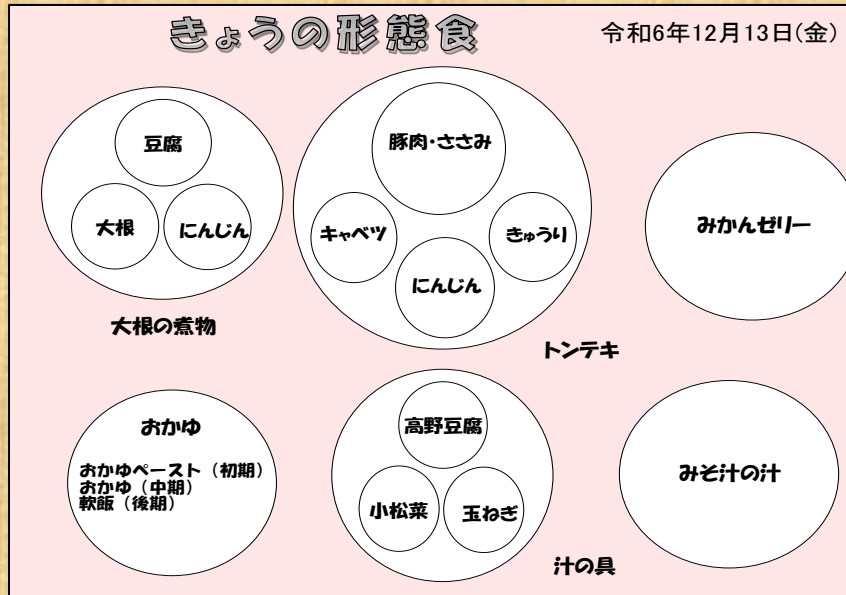
※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天が つきます。

12月13日(金)

牛乳
ごはん
みそ汁(小松菜、高野豆腐)
トンテキ、ゆで野菜
切干大根の煮物
みかん

トンテキは豚肉のステーキのことで三重県の名物料理です。ニンニクのきいた黒いソースをたっぷり絡めます。給食では食べやすいように薄切り肉で作りました。

後期食



中期食



普通食



初期食

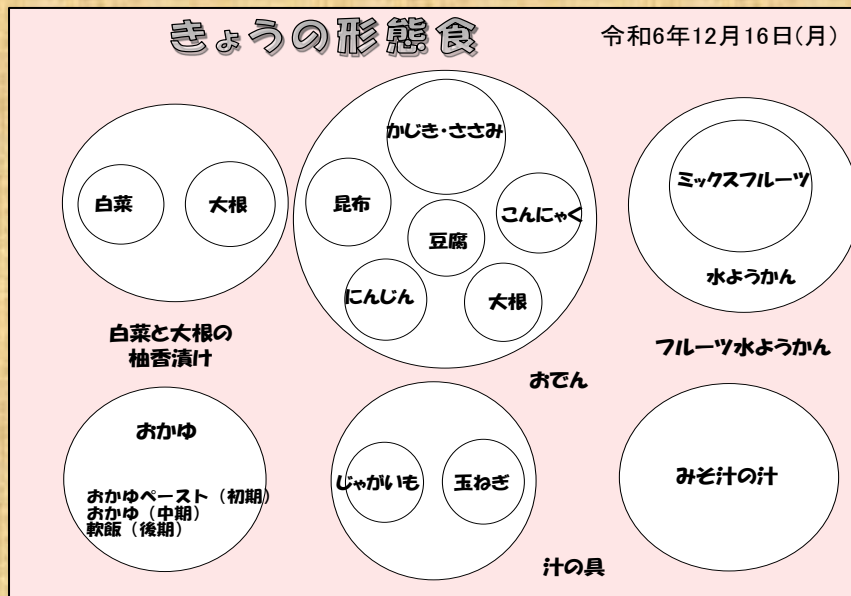


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

12月16日(月)

牛乳
ごはん
みそ汁(じゃがいも、玉葱)
おでん
白菜の柚香漬け
フルーツ水ようかん

おでんなど煮込み料理のおいしい季節になりました。大根、人参、鶏肉、こんにゃく、竹輪、生揚げ、昆布、はんぺん、つみれ、東京産小松菜入り揚げボールの10種類の具を煮込みました。



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17日(火)

牛乳
海南チキンライス
白菜と卵のスープ
春雨サラダ(カレー味)
ココナッツミルクゼリー

シンガポールのチキンライスで、海南鶏飯とも言います。蒸し鶏をチキンスープで炊いたご飯に添えて食べます。

後期食



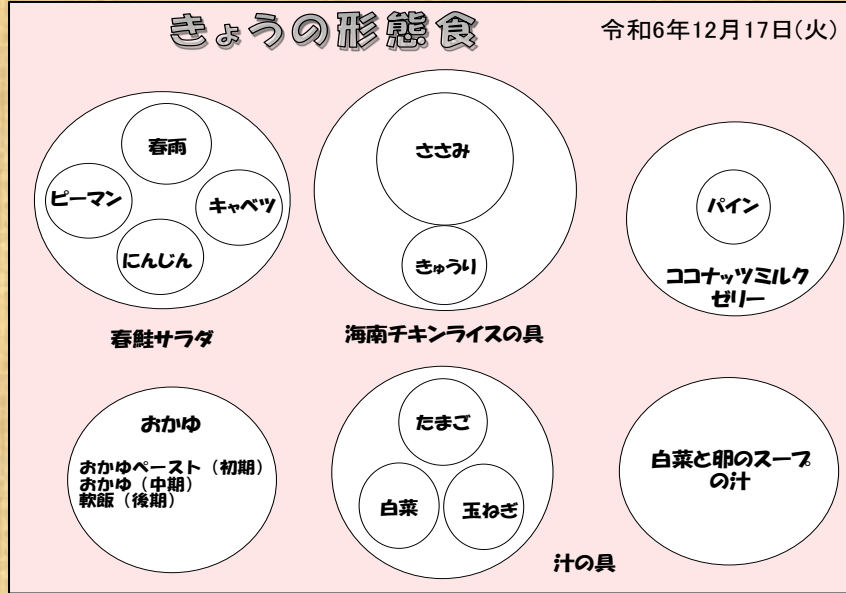
中期食



普通食



初期食

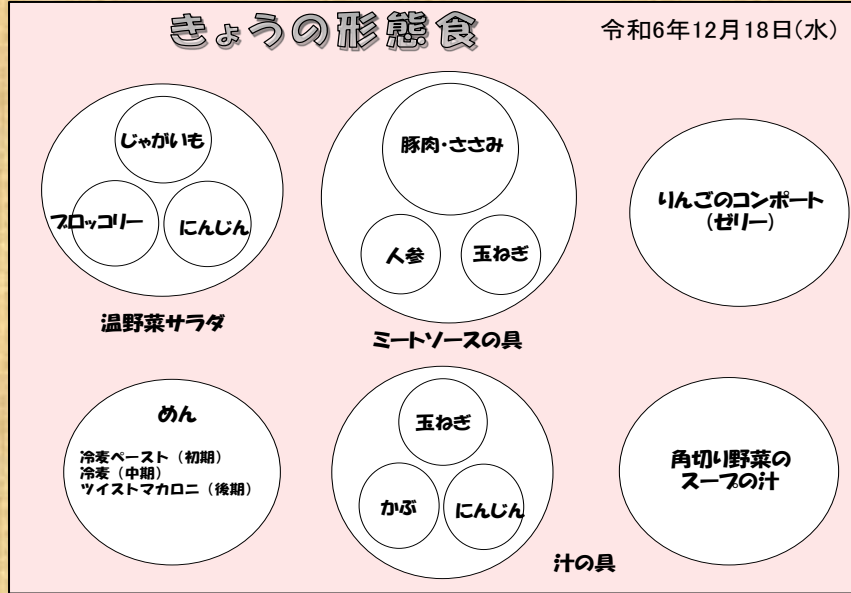


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

12月18日(水)

牛乳
スパゲティミートソース
千切り野菜のスープ
温野菜のサラダ
りんごのコンポート

形態食の麺は、後期職はツイストマカロニ、中期食は冷麦をやわらかくゆでたもの、初期職は中期食をペーストにしたものです。



普通食



後期食



中期食



初期食



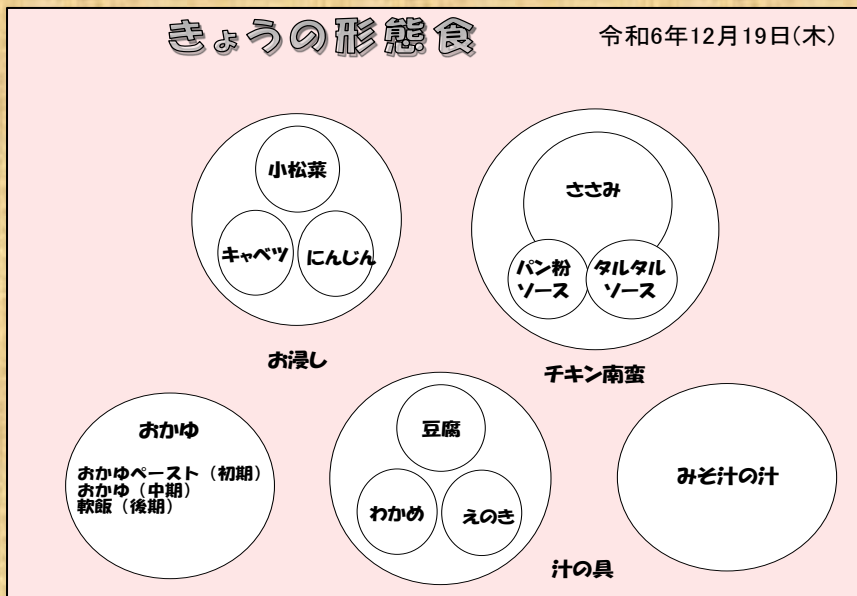
※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつけます。

12月19日(木)

—宮崎県の郷土料理—

牛乳
ごはん
みそ汁(豆腐、わかめ)
チキン南蛮
お浸し

チキン南蛮は今では全国的にも有名になりましたが、宮崎県の料理です。甘酢を絡めた鶏肉のから揚げに、タルタルソースをかけて食べます。



普通食



後期食



中期食



初期食

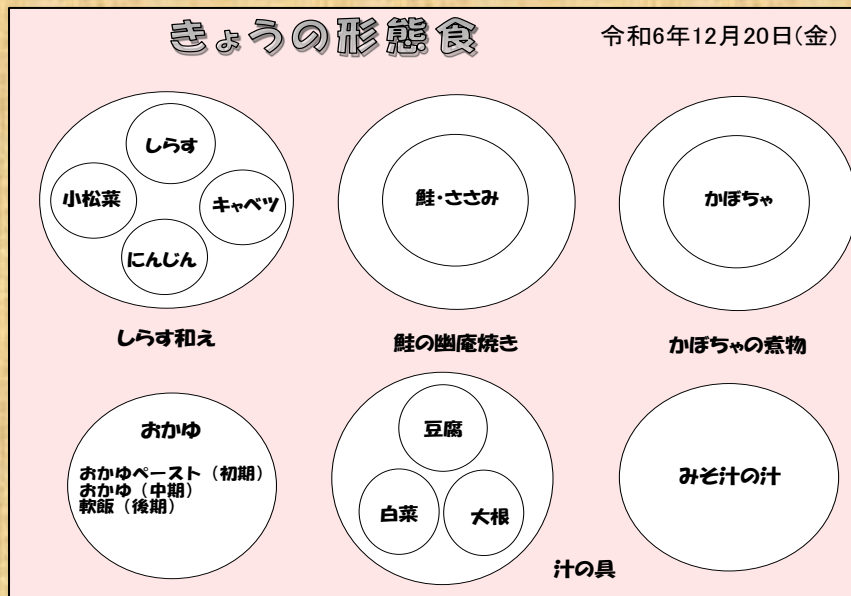


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

12月20日(金)【冬至の献立】

牛乳
ごはん
みそ汁(冬野菜)
鮭の幽庵焼き
かぼちゃの煮物
しらす和え

明日は冬至です。かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る習慣があります。冬至にちなんで、ゆずを使った幽庵焼きと、かぼちゃの煮物にしました。



普通食



後期食



中期食



初期食

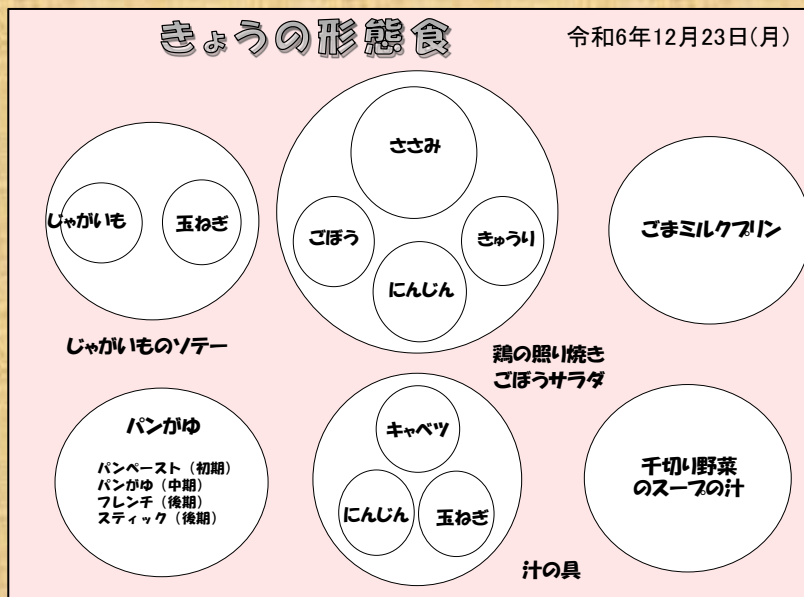


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

12月23日(月)

牛乳
鶏ごぼうバーガー
千切り野菜のスープ
じゃがいもとベーコンのソテー
ごまミルクプリン

鶏ごぼうバーガーは、
鶏肉の照り焼きと
ごぼうサラダをパンに
はさむサンドイッチです。
別々に提供し、お好みで
はさんでもらいました。



普通食



後期食



中期食



初期食



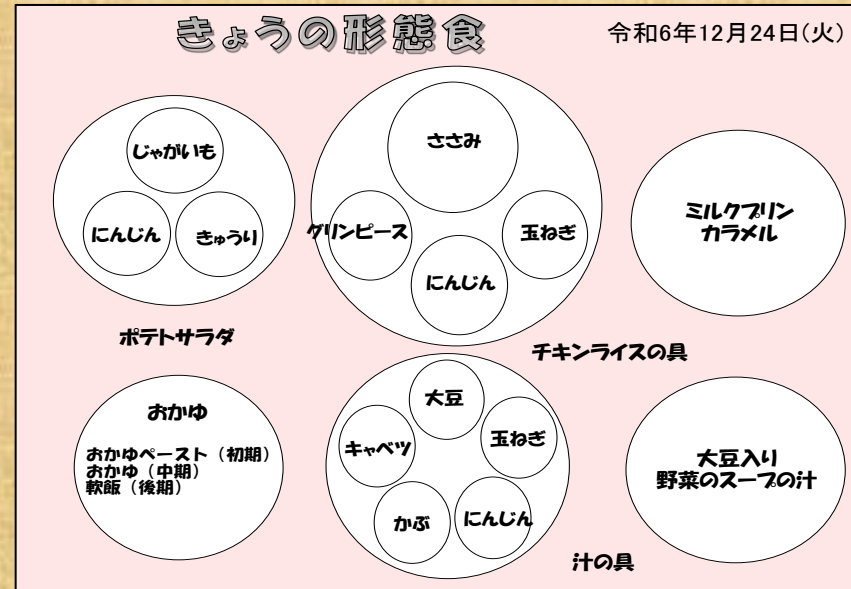
※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつけます。

12月24日(火)

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

ケチャップの赤、グリーンピースの緑、じゃがいもやマヨネーズの白、クリスマスや年末年始のおめでたい雰囲気を込めた献立です。

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。