

12月1日

- ごはん
- のりふりかけ
- 豚肉のレモンジンジャーソース炒め
- マッシュポテト
- ねぎのスープ
- 牛乳



かぜ予防の献立です。

かぜをひかないようにするために、大切なもののひとつが栄養です。体力をつける「たんぱく質」、体を守る「ビタミンA、ビタミンC」、また、体をあたためる効果がある食べ物を意識して取り入れてあります。

12月9日

- ミルクロール
- マカロニのトマトクリームソース
- かぶと水菜のスープ
- スイートポテト
- 牛乳



トマトクリームをおいしく作るために、トマトをよく煮て酸味を飛ばすようにしています。その後、牛乳を合わせると、牛乳が分離せず、滑らかなソースが作れます。毎日の給食には、調理員さん達のおいしく作るための小さな工夫が積み重なっています。

12月17日

- ハヤシライス (麦ごはん)
- アーモンドサラダ
- 果物 (りんご)
- 牛乳



子ども達に意外に人気があるのが「アーモンドサラダ」です。細切りアーモンドの食感も好きな子が多いです。サラダ油、フルーツビネガー、塩こしょう、砂糖で作る手作りのフレンチドレッシングで野菜とアーモンドを和えています。

12月18日

- わかめごはん
- 甘えびの具足煮
- 炊き合わせ
- めった汁
- 牛乳



甘えびの具足煮は、**金沢の郷土料理**のひとつです。今回使用した甘えびは、金沢市から県産の甘えびを提供していただきました。甘えびを殻ごと煮ます。その殻が、かつて武士が来ていた鎧兜のように見えることから、具足煮という名前がついたそうです。1年生は、初めて食べる子もいて、担任の先生から食べ方を教わりながら上手に食べていました。

12月21日

- ごはん
- プリのゆず香味ソース
- かぼちゃのいとこに
- とり野菜汁
- 牛乳



冬至の献立です。

冬至には「ん」のつく食べ物を食べる風習があります。この日は4つの「ん」がつく食べ物を使っています。他にも、かぼちゃのいとこ煮に使っているあずきは、あずきの甘納豆を使いました。手軽に作れておすすめです。とり野菜汁のみそは、石川県民なら知らない人はいないという程有名な、とり野菜みそをメーカーの方から提供していただきました。