

12月2日

- ごはん
- ゆかりふりかけ
- 豚肉のレモンソース
- マッシュポテト
- ねぎのスープ
- 牛乳



風邪予防の献立です。たんぱく質やビタミンが豊富な食べ物を多く取り入れています。これさえ食べていれば大丈夫！という食べ物はありません。いろいろな食べ物から、栄養素をもらって、元気に冬を乗り越えたいですね。

12月10日

- ごはん
- 甘エビの具足煮
- 炊き合わせ
- めった汁
- 牛乳



甘エビの具足煮は、金沢の郷土料理のひとつです。甘エビを殻ごと煮るので、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食べていました。



12月13日

- ハヤシライス
(麦ごはん)
- チキンナゲット
- アーモンドサラダ
- 牛乳



トマトをたっぷり使ったハヤシライスです。小麦粉・バター・サラダ油でブラウンルーを作り、チャツネや赤ワイン、しょうゆなども隠し味に使って、じっくり煮込んで作りました。

12月20日

- ミルクロール
- 鶏肉のコーンフレーク揚げ
- ごぼうとツナのサラダ
- ペイザンヌスープ
- 牛乳



コーンフレーク揚げは、コーンフレークを粗く砕き、パン粉と混ぜて鶏肉に付けています。家庭では、小麦粉→卵→パン粉の順で衣を付けるのが一般的ですが、金沢市の給食では、卵アレルギーの子も食べられるように、小麦粉と水を混ぜた衣にくぐらせて、パン粉を付けています。コーンフレーク揚げの場合は、衣の濃度を少し強めに作ることで、揚げてもコーンフレークがはがれにくいようにしています。

12月23日

- ごはん
- 魚のゆず香味ソース
- かぼちゃのいとこに
- 鶏野菜汁
- 牛乳



今日は冬至の献立です。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5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の色は、邪気を払うといわれます。また、魚のソースに使っているゆずは、お風呂に入れて楽しんだりもしますね。今日の給食で、良い運気を呼び込み、新年を迎えたいですね。