

12月 給食だより



1年のしめくりの月になりました。師走は何かとあわただしく、食生活が乱れがちになります。栄養のバランスを考えた食事を心がけ、風邪に負けない元気な体をつくりましょう。

今月の白山のめぐみん

ねぎ



NAGANEGI

冬野菜の定番『ねぎ』は、石川県全域で作られています。これからの時期は、雪に埋まったねぎがさらに甘みを増しておいしくなりますね。11月からは、美川地区でとれたおいしくて新鮮なねぎを給食で使っています。

今月は、鍋や炒め物、汁物の薬味など、どんな料理にも欠かせないねぎを紹介します。

「平田赤ねぎ」

産地：山形県庄内地域
根元が赤く、生で食べるとピリッと辛みがあり、加熱するとトロツとろけて甘い。

「仙台曲がりねぎ」

産地：宮城県
途中で一度抜いて、斜めに植え直すことで、甘くて柔らかくなる。

「加賀一本太ねぎ」

産地：石川県金沢市
白ねぎの一種。白い部分が太くて甘い。加賀野菜のひとつ。

「下仁田ねぎ」

産地：群馬県
他のねぎに比べて太く、加熱するととても甘い。薬味にするより煮るとよりおいしくなる。

「加賀白ねぎ」

産地：石川県南加賀
白ねぎの一種。ねぎ独特の甘みと苦みがあり、歯ごたえもよい。

「九条ねぎ」

産地：京都府
青ねぎの一種で香りがよく、食感もよい。京野菜のひとつ。

ねぎで風邪予防！

アリシン（ニオイや辛みの成分）

→ 血行をよくして体を温める。

ネギオール（白色の部分）

→ 抗菌・発汗・解熱作用があり、ウイルスから体を守ってくれる。

手洗い、うがいでなく、ねぎを食べて風邪に負けない強い体を作りましょう。



揚げ鶏のねぎソースかけ

材料（4人分）

- | | | |
|---|--------|-----------|
| A | 鶏もも肉 | 2枚 |
| | 酒・しょうゆ | 各大さじ 1/2 |
| | 片栗粉 | 適量 |
| | 揚げ油 | 適量 |
| | ねぎ | 1本 |
| | 赤唐辛子 | お好みで |
| B | サラダ油 | 大さじ 1/2 |
| | しょうゆ | 80cc |
| | 酒・酢 | 各大さじ 2 |
| | 砂糖 | 大さじ 1・1/2 |

作り方

- 鶏肉の皮目をフォークで数か所さし、半分に切る。
- A をかけて下味をつける。
- 片栗粉をつけて、カリッと揚げる。
(多めの油でふたをしながら両面をこんがり焼いてもよい)
- フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りにしたねぎと小口切りにした赤唐辛子をさっと炒め、B を加える。
あたたまったら、ソースの出来上がり。
- ③の鶏肉を食べやすい大きさに切り、④のソースをかけたら完成。

12月 学校給食予定献立表

白山市立河内小学校

日	曜日	献立	赤の食べ物		みどりの食べ物				黄の食べ物		エネルギー タンパク質 脂肪
			ち・に・く・ほねになる		体のちようしをとどのえる				ね・つ・ちからになる		
			1群	2群	3群	4群		5群	6群		
2	月	ごはん 牛乳 鮭のベーコン巻き ひじきの炒り煮 けんちん汁	さけ とり肉 ベーコン さつまあげ もめんどうふ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	ねぎ しょうが にんにく ごぼう	だいこん ねぎ	米 さとう かたくり粉 こんにゃく	あぶら ごま ごまあぶら	645 21.5 20.0	
3	火	ごはん 牛乳 ポークシューマイ 中華あえ 家常豆腐	ポークシューマイ うすらたまご なまあげ みそ ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり にんにく しょうが	たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ	米 さとう かたくり粉	ごま ごまあぶら あぶら	797 34.3 32.1	
4	水	ごはん 牛乳 ちくわのチーズ天ぷら 江戸っ子煮 はくさいと厚揚げのみそ汁	ちくわ みそ 牛肉 厚揚げ 大豆 大豆ペースト 高野どうふ	牛乳 チーズ こんぶ	にんじん さやいんげん	たけのこ たまねぎ えのきたけ はくさい	米 てんぷら粉 さとう こんにゃく	あぶら ごまあぶら ごま	675 26.5 22.5		
5	木	さくらごはん 牛乳 手巻き天むす 即席漬け 味噌煮込みうどん	えび 赤だしみそ とり肉 みそ うすあげ	牛乳 のり	にんじん	つぼ漬け キャベツ きゅうり だいこん	ごぼう しめじ はくさい ねぎ	米 麦 さとう こむぎこ こめ粉 うどん	あぶら	666 24.6 18.7	
6	金	ごはん 牛乳 エッグカレー フルーツカクテル	ぶた肉 うすらたまご	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ みかん	パイ もも	米 麦 じゃがいも こむぎ粉 さとう ゼリー	あぶら バター カレールウ	785 20.6 21.9	
9	月	中華おこわ 牛乳 バンサンスー ワンタンのスープ みかん	やきぶた ハム たまご ベーコン	牛乳	にんじん	干しいたけ たけのこ えだまめ きゅうり	はくさい もやし えのきたけ ねぎ みかん	米 もち米 さとう はるさめ ワンタン	あぶら ごまあぶら	606 21.8 15.9	
10	火	牛肉とんぶり 牛乳 こまつなの磯香和え みそ汁	牛肉 ふかし やきかまぼこ うす揚げ 大豆ペースト 絹ごしどうふ みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ ねぎ	みかん	米 麦 さとう こんにゃく かたくり粉	あぶら	618 25.2 17.2	
11	水	ごはん 牛乳 大豆とごぼうのごまからめ 肉おでん りんご	大豆 牛肉 あつあげ うすらたまご	牛乳 かえりぼし	にんじん	ごぼう だいこん りんご	米 さといも かたくり粉 水あめ さとう こんにゃく	あぶら ごま	746 28.0 23.2		
12	木	ピザトースト 牛乳 ツナのサラダ はくさいのクリーム煮 ヨーグルト	ベーコン ツナ とり肉 あさり	牛乳 チーズ ヨーグルト	ピーマン トマト にんじん アロココリー	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	はくさい マッシュルーム	食パン さとう こめ粉 じゃがいも 白いんげん豆	あぶら オリーブあぶら バター 生クリーム	610 30.0 26.3	
13	金	ごはん 牛乳 さばのごま味噌煮 キャベツの昆布和え のっぺい汁	大豆 牛肉 あつあげ うすら卵	牛乳 かえりぼし	にんじん	ごぼう だいこん りんご	米 さといも かたくり粉 水あめ さとう こんにゃく	あぶら ごま	707 27.6 25.9		
16	月	ごはん 牛乳 ミートローフ スパゲティソテー 冬野菜のスープ	牛肉 ぶた肉 大豆ミート	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん 赤ピーマン ピーマン こまつな	たまねぎ コーン にんにく だいこん	れんこん	米 さとう パン粉 じゃがいも スパゲッティ	あぶら バター	746 28.2 21.1	
白山のめぐみ給食「白山市の特産物」かたどうふ、ごぼう、なめこを使った白山のめぐみをいただく献立です。											
17	火	ごはん 牛乳 豆豆腐カツ 塩こうじ和え 白山とん汁	かたどうふ ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ だいこん きゅうり 生しいたけ	はくさい なめこ ねぎ	米 さとう てんぷら粉 パン粉 こんにゃく	あぶら ごま ごまあぶら	700 25.4 23.2	
18	水	ごはん 牛乳 はたはたの南蛮漬け アロココリーのおかか和え 車麩のたまごとし	とり肉 たまご かつおぶし	牛乳 はたはた	アロココリー にんじん さやいんげん	ねぎ たまねぎ 干しいたけ たけのこ	米 さとう こむぎこ くるまふ かたくり粉 じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	641 26.8 16.9		
世界遺産「知床」北海道知床半島にちなんだ料理です。知床特産の昆布とするめが入った松前漬り、鮭を使った三平汁が出ます。											
19	木	ごはん 牛乳 鶏肉のザンギ 松前漬り 三平汁	とり肉 するめ さけ みそ 大豆ペースト	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが にんにく きりほしだいこん だいこん	ねぎ	米 こむぎこ じゃがいも かたくり粉 さとう こんにゃく	あぶら ごまあぶら	695 30.5 21.9	
冬至献立「冬至には無病息災を願って、お湯に入ってからカボチャを食べる習慣がありますね。カボチャでおいしいお団子スープを作ります。」											
20	金	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き かぼちゃ団子のスープ	ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ はくさい	しめじ ねぎ	米 さとう かたくり粉 しらたま粉	あぶら ごまあぶら ごま	613 22.9 15.3	
オリンピック献立「北京」北京料理で有名な「マンジョ(肉まん)」「ジャージャー麵」「スアンフ(タン)」が登場します。											
23	月	肉まん 牛乳 ジャージャー麵 酸辣湯 フルーツ杏仁	ぶた肉 たまご 大豆ミート 赤だしみそ とり肉 絹ごしどうふ	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく	しょうが ねぎ えのきたけ きくらげ はくさい	肉まん やきそばめん さとう フルーツ	あぶら ごまあぶら	674 31.1 24.2	
24	火	クリスマスピラフ 牛乳 スパイシーチキン ミニトマト オニオンスープ クリスマスデザート	ウインナー とり肉 たまご ベーコン	牛乳	トマト にんじん ピーマン こまつな 赤ピーマン	たまねぎ コーン セロリ	米 麦 かたくり粉 こめ粉 クリスマスケー	バター あぶら	790 26.3 31.0		