

# 12月はいぜんひょう



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
<p><b>ねぎぞー</b></p> <p>わたしは、ねぎぞー。 青ねぎのようせいです。 今月の「すいとん」や 「だいこんのみそ汁」 などに入っています。</p> <p>JA福岡市「博多じょうもんさんオールスターズ」</p>		<p>～ おしらせ ～</p> <p>1月は、11日から 給食が始まります。</p>		<p><b>1</b> れんこんサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>がんもどきの ごもくに</p> <p>れんこんは、あきからふゆにかけておいしいやさいです。</p>	<p><b>2</b> やさいソテー</p> <p>はくさいの クリームに</p> <p>こくとうパン</p> <p>はくさいのクリームには、きゅうしょくしつでホワイトルウをてづくりし、ふゆにのいしいはくさいをたくさんいれてあります。</p>
<p><b>5</b> おやこにこみ どんぶり(く)</p> <p>かける</p> <p>むぎごはん</p> <p>だいこんの みそしる</p> <p>おやこにこみどんぶりのくは、ごはんにかけてたべましょう。 みそしるにはいっているだいこんは、あきからふゆにかけておいしいやさいです。</p>	<p><b>6</b> ホキフライ</p> <p>キャベツの カレーソテー</p> <p>はさむ</p> <p>かしわがたパン</p> <p>かぼちゃの クリーム スープ</p> <p>ホキフライとキャベツのカレーソテーは、かしわがたパンにはさみ、よくかんでたべましょう。</p>	<p><b>7</b> ブロッコリーの ソテー</p> <p>ヨーグルト</p> <p>クロワッサン</p> <p>とうにゅう リゾット</p> <p>リゾットは、イタリアのりょうりです。</p>	<p><b>8</b> いわしのぬかみそだき</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>すいとん</p> <p>せんそうでたべものがなかったとき、ぐのないしるものにごまごのだんごをいれた、すいとんがたべられていました。 いわしはほねまでたべられます。よくかんでたべましょう。</p>	<p><b>9</b> キャベツの ドレッシングソテー</p> <p>ぶどうねじりパン</p> <p>ポーク ビーンズ</p> <p>だいすには、からだをつくるたんぱくしつがおおくはいているので「はだけのにく」とよばれています。 キャベツのドレッシングソテーには、「マヨネーズ」はつかっていません。</p>	
<p><b>12</b> にこみ ハンバーグ</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>かぶの ポトフ</p> <p>ポトフには、ふくおかしでとれたかぶがはいています。</p>	<p><b>13</b> きびなごフライ (2～5ひき)</p> <p>ソース</p> <p>キャラット ロールパン</p> <p>みそ ちゃんぼん</p> <p>きびなごフライは、ほねまでまるごとたべられます。よくかんでたべましょう。きびなごフライにかけるソースは、すくなめです。りょうりにきをつけてかけましょう。</p>	<p><b>14</b> やさいのじゃこいため</p> <p>わかめふりかけ</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>おでん</p> <p>わかめふりかけは、しょうがっこうのきゅうしょくにはじめてとうじょうします。わかめのほかに、ごまとさけがはいています。</p>	<p><b>15</b> ホッケのしおやき</p> <p>はくさいの ゆずふうみ</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>だいすの ごもくに</p> <p>ホッケのしおやきは、ほねにきをつけてたべましょう。 はくさいのゆずふうみは、ゆずのかじゅうであえています。</p>	<p><b>16</b> レバーとじゃがいもの あげに</p> <p>みかん</p> <p>ミルクねじりパン</p> <p>ちゅうか スープ</p> <p>レバーには、ひんけつをふせぐてつぶんがたくさんはっています。 みかんは、あきからふゆにのいしいかものです。かぜをひきにくするビタミンシがたくさんはっています。</p>	
<p><b>19</b> こまつなの いためもの</p> <p>めいのはまの あじつけのり</p> <p>むぎごはん (すくなめ)</p> <p>まるてん うどん</p> <p>まるてんうどんは、こんぶとけすりぶしてだしをとっています。 めいのはまのあじつけのりは、ふくおかしでとれたのりをつかっています。</p>	<p><b>20</b> とりのてりやき</p> <p>ふくおか あまおうケーキ</p> <p>ミルク クレセント ロールパン</p> <p>ミネストラ スープ</p> <p>きょうは、おたのみこんだてです。 ふくおかのあまおうケーキは、ふくおかしでとれたいちごをつかっています。はじめてきゅうしょくにとうじょうします。</p>	<p><b>21</b> ふくおかやさいの メンチカツ</p> <p>のりのつくだに</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>みすたき</p> <p>ふくおかやさいのメンチカツには、ふくおかしでとれたキャベツがはいています。 みすたきは、ふくおかけんのきょうどりょうりです。</p>	<p><b>22</b> フレンチサラダ</p> <p>かける</p> <p>むぎごはん</p> <p>チキン カレー</p> <p>チキンカレーは、ごはんにかけてたべましょう。</p>	<p><b>23</b> しゅうぎょうしき 終業式</p>	

## 日本の食 ～郷土料理(水炊き・いわしのぬかみそ炊き)～

郷土料理とは、その地域で生まれ、受け継がれている料理のことです。日本では、昔からその土地でとれる食べ物を利用して、気候や地形に合った保存や加工、調理の仕方を工夫し、いろいろな料理が作られてきました。祝い事や祭りなど人がたくさん集まる時に作られる料理も多いです。

今月の給食には、福岡県の郷土料理である「水炊き」、「いわしのぬかみそ炊き」が登場します。地域の味を大切に受け継いでいきましょう。