

きゅうしよく

給食だより



12月に入り、日増しに寒さが厳しくなってきました。今年も残すところあと1か月です。体調を崩さないように、規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

さむ ま
寒さに負けない!

ふゆやす す かた
冬休みの過ごし方

冬休みに入っても、学校がある日と同じように早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。風邪が流行する時期でもあるので、手洗い、うがいを徹底して元気に過ごせるようにしましょう。また、冬休みはクリスマスやお正月などイベントがたくさんあり、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

はやね 早寝をしよう	はやお 早起きをしよう	あさ た 朝ごはんを食べよう
てあら 手洗いをしよう	うがい うがいをしよう	ぼういんぼうしよく 暴飲暴食はやめよう



2学期の給食最終日は12月23日(月)です。
3学期は1月9日(木)から給食が始まります。

かど ま し ち さん ち しょう と く 門真市の地産地消の取り組み

門真市では、約30年前から給食に地場産野菜を使用する取り組みを行っています。今年も地域で採れた新鮮でおいしい野菜(河内れんこん・しろな・小松菜)が12月から3月にかけて毎月登場します。今月は河内れんこんとしろなです。

かわち
河内れんこん



しろな



こまつな
小松菜



18日

わふう
和風コンコンキーマカレー

よっか ぶたにく いた
4日 豚肉としろなの煮物

13日 しろなの煮びたし

わふう
「和風コンコンキーマカレー」

18日

つく かた
【作り方】

たまねぎ→せん切り にんじん→みじん切り

れんこん→粗みじん 京あげ→1cm角

- 鍋に油をひき、しょうがを炒めて、香りを出し、塩こしょうで下味をつけたひき肉を炒めて取り出しておく。
- 再び鍋に油をひき、たまねぎを15分くらい炒めたら、にんじん・れんこんの順に炒め、①を入れる。
- カレー粉を振り入れて、トマトケチャップ・ウスターソースを入れて炒める。
- だし汁・残りの調味料を入れて、煮立ったら京あげを入れてさらに煮込む。

【材料】(4人分)

豚ひき肉	160g	京あげ	20g
塩	小さじ 1/3	カレー粉	小さじ 1
こしょう	少々	ケチャップ	大さじ 1 1/3
しょうが	ひとかけ	ウスターソース	小さじ 2
油	適量	砂糖	小さじ 1/3
たまねぎ	280g	濃口醤油	大さじ 1
にんじん	100g	みりん	小さじ 2 2/3
れんこん	80g	だし汁	120cc

19日

「なんきんの天ぷら」

冬至献立です。冬至とは、1年の中で最も日が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると風邪をひかないと言われています。(今年の冬至は21日です。)



12月の献立

すがたをかえるお米



～お米(稲)からできるもの～

12月のお米からできる食材は、「米粉」と「フォー」です。

米粉・・・3日「米粉のクリームスープ」
フォー・・・19日「和風のフォー」