

— 給食指導資料 —

12月分 No. 2 A

7日(月)	米飯 はっこう乳 三重ぶりと野菜の南部あげ すまし汁
<p>今日の「三重ぶりと野菜の南部あげ」には、冬を代表する魚の「ぶり」と、冬が旬の「れんこん」が入っています。ぶりは寒くなると脂がのってきておいしい魚です。今日は、三重県の海で養殖された新鮮なぶりを使っています。れんこんは、はすという植物の茎で、池の底の泥の中で大きく育つ冬に収穫します。</p> <p>今日はぶりと、うすく切ったれんこんを油であげて、さとうとしょうゆで甘辛く味つけをしました。冬のおいしさを味わっていただきましょう。</p>	

8日(火)	中華飯 牛乳 春雨サラダ
<p>今日は中華飯です。中華飯は、肉といかなどの魚介類やにんじん、白菜、しいたけなどの野菜を油で炒め、水でといた片栗粉を入れてとろみをつけたものをごはんの上にかけた中華料理です。とろみをつけると料理が冷めにくく、体も温まります。</p> <p>今日の中華飯には、まこもたけが入っています。しゃきしゃきした歯ごたえで、中華料理にもよく合うまこもたけは、四日市市となりの菰野町でもたくさん作られています。味わっていただきましょう。</p>	

9日(水)	変わりパン 牛乳 鶏肉のケチャップがらめ かぶのスープ
<p>今日は「かぶ」について話をします。かぶは春の七草の一つで、品種がとても多く、大きさも大小さまざまです。冬が旬の野菜で、寒くなると甘味が増して、とてもおいしくなります。白いところは根の部分ですが、葉の部分にも栄養がいっぱいです。</p> <p>今日のかぶのスープには根の部分と葉の部分の両方を入れて作りました。栄養がたくさんあって、体も温めてくれる、かぶのスープを残さずいただきます。</p>	

10日(木)	肉ごはん 牛乳 けんちん汁 みかん
<p>今日は「四日市ふるさと給食の日」です。</p> <p>肉ごはんは炊き込みご飯の一つで、四日市市の県地区に伝わる郷土料理です。肉ごはんの具は牛肉とねぎだけで、味つけには色の濃いたまりしょうゆを使うのが特徴です。昔は、祭りや農作業などで、人が集まる時に、たくさんの人と一緒に食べたそうです。牛肉はとてもめずらしく、ごちそうだったので、みんなでお金を出し合って、肉を買って作ったそうです。</p> <p>四日市市に昔から伝わるふるさとの味をいただきます。</p>	