



がつ しょうかい 12月のメニュー紹介



あきたかたしきゅうしょく
安芸高田市給食センター

こんげつ しょうかい
今月のこだわりメニューを紹介します。

H24.12

月日(曜)	メニュー	しょうかい メニュー紹介
12月4日 (火)	ポテトのバター焼き こんぶ和え いしかりじる 石狩汁 【郷土料理・北海道の日】	<p>今日は、北海道の特産物を使った献立です。じゃがいも、バター、こんぶ、鮭などです。北海道の石狩川では、鮭が獲れるので、北海道の郷土料理には、鮭や鮭の卵のイクラを使った料理がたくさんあります。今日は、鮭の入った石狩汁です。</p> <p>北海道の郷土料理には、寒い中でも元気で過ごすための知恵が詰まっています。味わって食べて、寒さに負けない体をつくりましょう。</p>
12月12日 (水)	あきたかたぎゅう や 安芸高田牛のすき焼き 【地場産物を味わう日】	<p>今日のすき焼きには、安芸高田市産の食べものがたくさんあります。白菜、にんじん、青ねぎ、糸こんにゃく、牛肉です。安芸高田牛は全国の和牛大会に出場した牛で、今回、初めて給食に登場しました。「とても、良い牛なので、ぜひ、安芸高田市の子どもたちに食べてもらいたい」と、給食センターに届けてくださいました。</p> <p>今日は、安芸高田市のいろいろな人に感謝の気持ちをもって食べてくださいね。</p>
12月13日 (木)	まーぼーだいこん マーボー大根 【チャレンジ メニューの日】	<p>今日は、給食センターで初めての献立です。給食では、マーボー豆腐がありますが、今日は、豆腐のかわりに大根を使った、マーボー大根です。大根は、寒くなるほど、甘くなる野菜です。体の調子を整えてくれる食物繊維や、風邪を防いでくれるビタミンCが多くあります。</p> <p>今日は、大根に味が染み込むように、一度ゆでて、マーボー大根をつくりました。</p>
12月19日 (水)	ごはん さばの塩焼き わかめの酢のもの ごもくに 五目煮 【食育の日】	<p>今日は、食育の日です。今日は、「まごわやさしい」の食べものを使った献立です。「まごわやさしい」は、昔から日本で、よく食べられていた食材を表しています。まは豆、ごはごま、わはわかめなどの海藻、やは野菜、さは魚、しはしいたけなどのきのこ、いはいもです。そして、主食はごはんです。長生きの人が多く日本の食事として、世界でも注目されている和食は、「まごわやさしい」食べものをたっぷり使った料理です。</p> <p>元気な体をつくるためにも、「まごわやさしい」食事を心がけていけるといいですね。</p>