

1 (火)	カレーうどん はくさいのおひたし りんご	●カレーうどん 赤 牛肉 52 料理酒 1.56 黄 うどん 19.5 赤 うすあげ(冷) 7.8 緑 たまねぎ 36.4 緑 にんじん 6.37 緑 青ねぎ 6.11 黄 純実油 0.65 塩 0.13 カレールウの素 9.1 こいくちしようゆ 2.6	赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●はくさいのおひたし 赤 はくさい 49.4 黄 砂糖 0.39 緑 うすくちしようゆ 2.34 赤 だしこんぶ 0.013 赤 けずりぶし 0.039 水 2.6 ●りんご 緑 りんご 63.5
	【カレーうどん】①牛肉は料理酒で下味をつける。うどんはかためにゆで、さっと水にさらす。うすれば熱湯をかけ油ぬきする。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②純実油を熱し、牛をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、だし、うすあげを加えて煮る。③煮上がれば、塩、カレールウの素、こいくちしようゆで味つけして煮含め、最後にうどん、青ねぎを加えて煮る。【はくさいのおひたし】①はくさいはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード10分間、焼き物機で蒸す。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、砂糖、うすくちしようゆを合わせて煮、配缶時にはくさいにかけ、あえる。【りんご】①りんごは1人1/4切すつである。	エネルギー 840kcal たんぱく質 33.1g 脂質 26.8g 糖質 116.6g	
2 (水)	いわしのしょうが煮 みそ汁 高野どうふの煮もの ソフト黒豆	●いわしのしょうが煮 赤 いわし 34 緑 しょうが 0.8 赤 切りこんぶ 0.5 黄 砂糖 2 米酢 0.3 ●みそ汁 黄 ジャガイも 23.4 緑 はくさい 42.9 緑 だいこん 23.4 緑 にんじん 12.61 緑 白ねぎ 7.8 緑 めじ 11.7	赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●高野どうふの煮もの 赤 高野どうふ 6.5 緑 むさえだまめ(冷) 6.5 黄 砂糖 1.95 赤 みりん 0.65 ●ソフト黒豆 赤 はくさい 2.6 赤 だしこんぶ 0.234 赤 けずりぶし 0.871 水 58.5 ●ソフト黒豆 赤 ソフト黒豆(袋) 8
	【いわしのしょうが煮】①こんぶはさっと洗い、ひたる程度の水につける。②水（こんぶのつけ汁も使用）、しょうが、こんぶ、砂糖、米酢、こいくちしようゆ、料理酒を合わせる。③いわしはミニバットに入れ、②の調味液を加え、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度250℃、30分間、焼き物機で煮る。【みそ汁】①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、だいこん、はくさい、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、しめじを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に白ねぎを加えて煮る。【高野どうふの煮もの】①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、砂糖、みりん、うすくちしようゆで味つけし、高野どうふを加えて煮含め、最後にむきえだまめを加えて煮る。（火をきってしばらく味を含ませる）【ソフト黒豆】①ソフト黒豆は1人1袋すつである。	エネルギー 745kcal たんぱく質 30.0g 脂質 14.9g 糖質 122.7g	
3 (木)	鶏肉のからあげ 中華みそスープ もやしとコーンの甘酢あえ	●鶏肉のからあげ 赤 鶏肉 65 緑 しょうが 0.6 緑 にんにく 0.7 赤 塩 0.4 黄 ジャガイも 0.03 黄 なたね油 13 ●中華みそスープ 赤 腹肉 13 緑 キャベツ 32.5 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 12.61 緑 にら 6.24	塩 0.26 ごしょう 0.026 うすくちしようゆ 1.3 赤 あみそ 6.5 豚骨スープ 16.9 水 152.1 ●もやしとコーンの甘酢あえ 赤 はくさい 32.5 緑 ブラックマッシュもやし 6.5 黄 砂糖 1.04 赤 塩 0.13 緑 米酢 1.3 緑 にんじん 1.3 赤 うすくちしようゆ 0.65
	【鶏肉のからあげ】①鶏肉はしょうが汁、にんにく、塩、こしょうで下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油である。【中華みそスープ】①湯、豚骨スープをわかし、豚肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしようゆ、赤みそで味つけし、最後ににらを加えて煮る。【もやしとコーンの甘酢あえ】①もやし、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢、うすくちしようゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	エネルギー 862kcal たんぱく質 34.3g 脂質 34.6g 糖質 103.4g	
4 (金)	卵どうふ 鶏肉と一口がんものの煮もの 野菜のそぼろいため	●卵どうふ 赤 鶏卵 35 緑 みりん 1 赤 塩 0.3 赤 うすくちしようゆ 1 赤 けずりぶし 1 水 45	黄 砂糖 1.3 赤 あみん 0.52 塩 0.39 うすくちしようゆ 2.6 ●鶏肉と一口がんものの煮もの 赤 鶏肉 26 料理酒 0.78 赤 一口がんも 26 緑 にんじん 19.5 緑 たまねぎ 49.4 緑 むさえだまめ(冷) 24.7 緑 しいたけ(乾) 1.04
	【卵どうふ】①液卵は流水解凍する。（解凍後、すみやかに加熱調理する）けずりぶしでだしをとり、みりん、塩、うすくちしようゆで味つけする。②焼き物機に入れる1回量の①の液卵、だしをミニバットに入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。（液卵を加えた後、すみやかに加熱調理する）【鶏肉と一口がんものの煮もの】①鶏肉は料理酒で下味をつける。一口がんものは熱湯をかけ油ぬきする。つなこんにゃくはゆでる。しいたけ（乾）はもどす。②けずりぶしでだし（しいたけ（乾）のもどし汁も使用）をとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、しあげ（乾）の順に加えて煮る。③煮上がれば、一口がんもを加えて煮、砂糖、みりん、塩、うすくちしようゆ、こいくちしようゆで味つけして煮含め、最後にむきえだまめを加えて煮る。【野菜のそぼろいため】①砂糖、こいくちしようゆ、赤みそを合わせる。②純実油を熱し、豚ひき肉をいためる。更にピーマン、キャベツを加えていためる。③いたまれば、①の調味液で味つけする。	エネルギー 759kcal たんぱく質 31.4g 脂質 19.6g 糖質 114.3g	
7 (月)	たらのフライ 豚肉とあつあげの煮もの もやしときゅうりのおひたし	●たらのフライ 赤 たらのフライ 50 黄 なたね油 8 ●豚肉とあつあげの煮もの 赤 腹肉 13 黄 ジャガイも 23.4 赤 あつあげ(冷) 26 緑 だいこん 35.1 緑 たまねぎ 36.4 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13	黄 砂糖 1.04 塩 0.26 うすくちしようゆ 2.99 ●こいくちしようゆ 赤 けずりぶし 0.91 水 39 ●野菜のそぼろいため 赤 豚ひき肉 6.5 緑 キャベツ 27.3 赤 ピーマン 5.59 黄 純実油 0.39 緑 にんじん 1.04 緑 むさえだまめ(冷) 0.65 赤 あみそ 1.56
	【たらのフライ】①たらのフライは冷凍のまま熟したなたね油で十分にあげる。（油の温度は170℃）【豚肉とあつあげの煮もの】①あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしでだしをとり、豚肉、にんじん、だいこん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、あつあげを加え、砂糖、塩、うすくちしようゆ、こいくちしようゆで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。【もやしときゅうりのおひたし】①もやし、きゅうりは各々ゆでるか、または別の穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、こいくちしようゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	エネルギー 798kcal たんぱく質 28.7g 脂質 21.5g 糖質 122.4g	
8 (火)	鶏肉とじゃがいものスープ 煮きのこのドリア みかん	●鶏肉とじゃがいものスープ煮 赤 鶏肉 45.5 料理用ワイン 1.43 黄 ジャガイも 35.1 緑 キャベツ 33.8 赤 たまねぎ 23.4 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 ●きのこのドリア 赤 ベーコン 5 黄 精白米 10	黄 砂糖 1.04 塩 0.26 うすくちしようゆ 2.99 ●こいくちしようゆ 赤 けずりぶし 0.91 水 39 ●もやしときゅうりのおひたし 赤 けずりぶし 26 緑 ブラックマッシュもやし 26 赤 キャベツ 12.74 黄 砂糖 0.78 赤 あみそ 1.95 赤 うすくちしようゆ 1.95
	【鶏肉とじゃがいものスープ煮】①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、だいこん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、塩、こしょう、うすくちしようゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にさんどまめを加えて煮る。【きのこのドリア】①米はぬるま湯につけ、30分間以上おき、湯をきる。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにからいりする。②ベーコンをからいりし、純実油を加え、たまねぎ、しめじ、エリンギ、マッシュルームの順にいためる。③いたまれば湯、①の米を加えて煮たて、塩、こしょうで味つけし、グリンピース、クリーム、小麦粉、牛乳を加えて（牛乳は一度に加える）、ミニバットに入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、25分間、焼き物機で焼く。【みかん】①みかんは1人1コすつである。	エネルギー 839kcal たんぱく質 34.8g 脂質 21.5g 糖質 126.6g	

9 (水)	豚肉のねぎじょうゆ焼き すまし汁 れんこんのおかかいため	●豚肉のねぎじょうゆ焼き 赤 豚肉 58.5 緑 白ねぎ 7.8 黄 料理酒 1.3 赤 けズリぶし 2.6 水 169 ●れんこんのおかかいため 赤 はくさい 3.9 緑 みりん 1.3 黄 こいくちしようゆ 3.9 ●すまし汁 赤 鶏肉 19.5 緑 はくさい 36.4 緑 たまねぎ 24.7 緑 にんじん 12.61 緑 みつば 3.9 緑 えのきだけ 11.05	塩 0.52 うすくちしようゆ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けズリぶし 2.6 水 169 ●肉だんごと麦のスープ 赤 さけ(角) 52 黄 押麦 0.26 緑 だいこん 35.1 黄 じゃがいもでん粉 10.4 黄 なたね油 7.8 緑 たまねぎ 12.22 黄 オリーブ油 0.26 黄 砂糖 0.91 赤 塩 0.26 黄 米酢 2.73 赤 あみご酢 1.04 黄 オリーブ油 0.91 ●肉だんごと麦のスープ 赤 肉だんご 26 黄 塩 7.8 緑 ほうれんそう(冷) 19.5 緑 にんじん 12.61 黄 純実油 0.39 黄 塩 0.026 黄 こしょう 0.026 黄 うすくちしようゆ 1.3 黄 チキンブイヨン 1.95 黄 水 169 ●肉だんごと麦のスープ 赤 みのり 34
	エネルギー 740kcal たんぱく質 32.7g 脂質 16.3g 糖質 115.6g		
10 (木)	さけのマリネ 肉だんごと麦のスープ プチトマト	●さけのマリネ 赤 さけ(角) 52 黄 塩 0.26 緑 こしょう(白) 0.026 黄 じゃがいもでん粉 10.4 黄 なたね油 7.8 緑 たまねぎ 12.22 黄 オリーブ油 0.26 黄 砂糖 0.91 ●肉だんごと麦のスープ 赤 肉だんご 26 黄 塩 7.8 緑 ほうれんそう(冷) 19.5 緑 にんじん 12.61 黄 純実油 0.39 黄 塩 0.026 黄 こしょう 0.026 黄 うすくちしようゆ 1.3 黄 チキンブイヨン 1.95 黄 水 169 ●肉だんごと麦のスープ 赤 みのり 34	
	【さけのマリネ】①さけは塩、こしょうで下味をつけ、でん粉をまぶし、熱したなたね油である。②オリーブ油を熱し、たまねぎをいためる。③いたまれば、砂糖、塩、米酢、りんご酢、オリー ブ油、ワインで味つけし、配缶時にさけにからせる。【肉だんごと麦のスープ】①ほうれんそ うは流水解凍する。②純実油を熱し、にんじん、だいこんの順にいため、肉だんご、押麦、湯を加えて煮る。③煮上がれば、塩、こしょう、うすくちしようゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にほうれんそ うを加えて煮る。【プチトマト】①プチトマトは34gすつである。	エネルギー 814kcal たんぱく質 35.0g 脂質 26.6g 糖質 108.7g	
11 (金)	鶏肉の甘辛焼き みそ汁 だいこんの煮もの ミニフィッシュ	●鶏肉の甘辛焼き 赤 鶏肉 52 緑 たまねぎ 24.7 黄 料理酒 1.56 黄 砂糖 1.95 赤 みりん 1.95 黄 こいくちしようゆ 5.2 ●みそ汁 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 はくさい 36.4 緑 にんじん 12.61 緑 青ねぎ 6.11 緑 しめじ 11.7 赤 あみぞ 13 赤 白みそ 5.2	赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●だいこんの煮もの 赤 肉 13 緑 だいこん 46.8 赤 みりん 0.65 黄 うすくちしようゆ 2.99 赤 じゃがいもでん粉 0.65 赤 だしこんぶ 0.078 赤 けズリぶし 0.299 水 19.5 ●ミニフィッシュ 赤 ミニフィッシュ(袋) 5
	【鶏肉の甘辛焼き】①鶏肉は料理酒、砂糖、みりん、こいくちしようゆで下味をつける。②①の鶏肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。【みそ汁】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けズリぶしでだしをとり、にんじん、はくさい、うすあ げの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【だいこんの煮もの】		

17(木)	豚肉のガーリック焼き スープ ほうれんそうのソテー ヨーグルト
【豚肉のガーリック焼き】①豚肉はにんにく、ワイン、塩、こしょう、こいくちしようゆ、綿実油で下味をつける。②豚肉は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。【スープ】①オリーブ油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。②煮上がれば、塩、こしょう、ローレル、うすくちしようゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にグリンピースを加えて煮る。【ほうれんそうのソテー】①ほうれんそうはゆでる。②綿実油を熱し、コーン、ほうれんそうの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしようゆで味つけする。【ヨーグルト】①ヨーグルトは1人1コずつである。	
パン (基本配合以外)	エネルギー 786kcal たんぱく質 39.0g 脂質 20.9g 糖質 110.5g
牛 乳	

18(金)	鶏肉と野菜の煮もの じゃこ豆 あっさりきゅうり
【鶏肉と野菜の煮もの】①鶏肉は料理酒で下味をつける。こんにゃくはゆでる。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、ごぼう、たまねぎ、こんにゃく、じゃがいもの順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、塩、うすくちしようゆ、こいくちしようゆで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。【じゃこ豆】①大豆は熱湯に60分間ひたす。ちりめんじゃこはゆでる。いりこまはいる。②大豆の水をきり、でん粉をまぶして、熱したなたね油である。③砂糖、こいくちしようゆを合わせて煮つめ、ちりめんじゃこ、大豆にからませ、いりこまをふる。【あっさりきゅうり】①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸し、配缶時に塩をふり、あえる。	
牛 乳	エネルギー 800kcal たんぱく質 31.4g 脂質 19.0g 糖質 125.9g

21(月)	豚肉と干しそういきのみそ煮 すまし汁 焼きかぼちゃの甘みつかけ 焼きのり
【豚肉と干しそういきのみそ煮】①豚肉は料理酒で下味をつける。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。干しそういきは十分もみ洗いした後、ぬるま湯でもどし、ゆでる。だしこんぶ、けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更に干しそういきをいため、うすあげ、だしを加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、こいくちしようゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後に青ねぎを加えて煮る。【すまし汁】①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、だいこん、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、しいたけ(生)を加えて煮、塩、うすくちしようゆで味つけし、最後にみづばを加えて煮る。【焼きかぼちゃの甘みつかけ】①かぼちゃは網なしホテルパンに入れ、焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、20分間、焼き物機で焼く。②砂糖、塩、こいくちしようゆ、湯を合わせて煮、配缶時にかぼちゃにかける。【焼きのり】①焼きのりは1人1袋ずつである。	
牛 乳	エネルギー 737kcal たんぱく質 27.8g 脂質 15.6g 糖質 121.4g

22(火)	和風焼きそば きゅうりの甘酢あえ りんご
【和風焼きそば】①豚肉は料理酒で下味をつける。中華めんはかためにゆで、綿実油をかける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしようゆ、こいくちしようゆで味つけし、中華めんを加えて更にいためる。④かつおぶしは1人1袋ずつ添える。【きゅうりの甘酢あえ】①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、こいくちしようゆ、湯を合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。【りんご】①りんごは1人1/4切ずつである。	
牛 乳	エネルギー 700kcal たんぱく質 29.7g 脂質 19.0g 糖質 102.6g

23(水)	さばのみぞれかけみそ汁 こまつなの煮びたし
【さばのみぞれかけ】①さばは塩で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②さばは網を敷いたホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、18分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、うすくちしようゆを合わせて煮、最後にゆずを加えて煮、配缶時にさばにかける。【みそ汁】①わかめ(乾)はもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。【こまつなの煮びたし】①こまつなはゆでる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、砂糖、うすくちしようゆ、こいくちしようゆで味つけし、鶏肉を加えて煮る。③煮上がれば、こまつなを加えて煮る。	
牛 乳	エネルギー 775kcal たんぱく質 33.9g 脂質 21.3g 糖質 111.9g

24(木)	とうふハンバーグ カリフラワーのスープ煮 固形チーズ
【とうふハンバーグ】①とうふハンバーグは網なしホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。②ケチャップは1人1袋ずつ添える。【カリフラワーのスープ煮】①豚肉はワインで下味をつける。カリフラワーはゆでる。②湯をわかし、豚肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしようゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にカリフラワー、さんどまめを加えて煮る。【固形チーズ】①固形チーズは1人1コずつである。	
牛 乳	エネルギー 826kcal たんぱく質 32.2g 脂質 34.6g 糖質 96.5g
ソフトマーガリン	

25(金)	豚肉のしょうが焼き さつまいものみそ汁 きくなとはくさいのごまあえ
【豚肉のしょうが焼き】①豚肉はしょうが汁、砂糖、料理酒、みりん、こいくちしようゆ、綿実油で下味をつける。②豚肉は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。【さつまいものみそ汁】①さつまいもはさっと水にさらしてあくをぬく。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②にぼしでだしをとり、にんじん、さつまいも、うすあげの順に加えて煮る。(にぼしは水につけて30分程度おいた後加熱し、沸とうすれば弱火でしばらく煮る。)③煮上がれば、もやしを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【きくなとはくさいのごまあえ】①いりこまはいる。②はくさい、きくなは各々ゆでる。③砂糖、うすくちしようゆを合わせて煮、配缶時に②の材料にかけ、いりこまをふり、あえる。	
牛 乳	エネルギー 781kcal たんぱく質 29.9g 脂質 18.5g 糖質 123.7g
	●豚肉のしょうが焼き 赤 豚肉 52 緑 にんにく 0.39 料理用ワイン 1.56 塩 0.26 こしょう (粗挽) 0.026 黄 純実油 0.39 ●ほうれんそうのソテー 赤 鶏肉 13 黄 じゃがいも 35.1 緑 たまねぎ 29.9 緑 キャベツ 22.1 緑 にんじん 12.61 黄 クリンピース (冷) 6.5 黄 オリーブ油 0.39 ●ヨーグルト 赤 ヨーグルト 108



食育推進キャラクター
たべやん

[パンの種類]

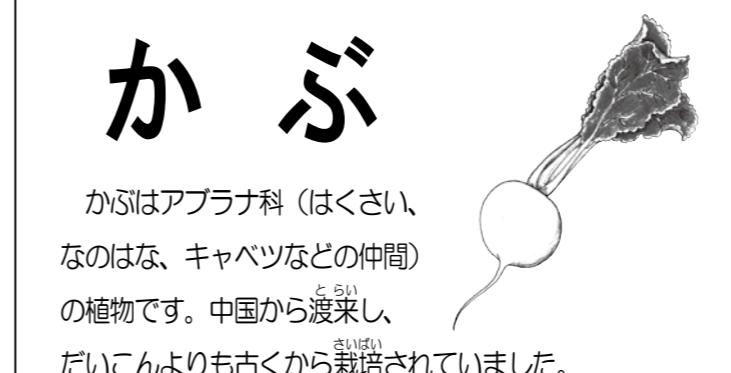
- パン (基本配合) ····· コッペパン、食パン
- パン (基本配合以外) ··· 黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンプキンパン、ライ麦パン
- パン (1/2) ····· 1/2 黒糖パン

◎パン (基本配合) にはパン添加物 (ジャムやマーガリンなど) がつきます。

献立の内容は、予定のため変更されることが

あります。また、給食実施日やひと月の実施回数は、各学校、学年によって異なります。

12月14日 (月)



かぶ
かぶはアブラナ科(はくさい)
なのはな、キャベツなどの仲間)
の植物です。中国から渡来し、
だいこんよりも古くから栽培されていました。

かぶは年間を通して流通していますが、寒い時期の方が
甘みも増しておいしいです。大阪では11~2月頃に多く
出回ります。

12月21日 (月)

冬至の食べ物

寒さがきびしくなる冬を乗り切るために、昔から冬至には、かぼちゃを食べて無病息災を願う風習があります。また、「ん」が2つ重なる食べ物を食べると、運がよくなるといわれています。



*冬至…1年の中で一番短い時間のこと。

*無病息災…病気をしないで、元気であること。

【一口メモ】

*今年度は、乾物を使った料理を紹介します。
伝統的な食品である乾物を食事に取り入れることで、食文化を次の世代へと継承しましょう。

一はるさめ

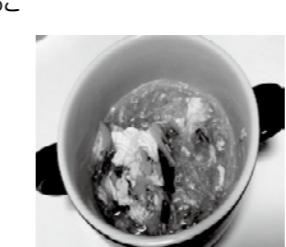
中国発祥のはるさめは、綠豆やじゃがいも、さつまいもから取ったでんぶんを原料としています。でんぶんと水を練り合せ、細長く麺状にした生地を熱湯に押し出してゆで、凍結、解凍、乾燥の工程を経て作られます。

はるさめの名前は、「春の雨」になぞらえて、日本で名づけられました。

〈はるさめスープ〉

ざいりょう (作り方)

にんぶん (4人分)



つく かた (作り方)

たまご 1個

はるさめ 30g

にんじん 1/2本

にら 4本

ちゅうか 中華スープの素 大さじ1

こいくちようゆ 小さじ1

しお 塩 少々

こしょう 少々

なまえ にっぽん

ほそぎ

にんじんは細切り、には3cm幅に切る。

たまごは割りほぐす。

鍋に湯をわかし、にんじんを加えて煮る。

煮上がりれば、はるさめを入れ、中華ス

ープの素、こいくちようゆ、塩、こしょうで味

つけし、たまご、にらの順に加える。

おさかし えいきょうしうといんけんきゅうかい
(大阪市栄養教職員研究会)