

平成29年 12月分 給食献立表

桂堂学園

月	火	水	木	金	土	
					毎日提供 午前…牛乳 昼…主食 麦茶	1日 ちくわとソーセージの磯辺揚げ 和風サラダ 大根と油揚げのみそ汁 みかん
3日 赤魚の煮つけ 春雨の酢の物 なめこ豆腐のみそ汁 ヨーグルト	4日 豚丼 大根とベーコンの炒め煮 もずくと野菜のみそ汁 りんご	5日 千りコンカン 白菜とツナのごまサラダ めかぶスープ バナナ	6日 しょうゆラーメン フロッキーとじゃが芋のサラダ りんご	7日 といてん きゅうりとしらすの酢の物 石狩汁 みかん	8日 成道会 	
10日 肉豆腐 海藻サラダ さつまいもとおぎのみそ汁 りんご	11日 ビビンバ丼 ひじきのサラダ けんちん汁 バナナ	12日 おでん ほうれん草のゴマ和え 白菜とふのりのみそ汁 ゼリー	13日 きつねうどん さつまいもスティック きゅうりのたくあん和え りんご	14日 誕生会 鶏ごぼうの混ぜご飯 エビフライ スパサラダ 野菜ときこのスープ デザート ☆ みかん	15日 シューマイ 引き昆布の煮物 もやしとニラのみそ汁 バナナ	
17日 手作り弁当 	18日 豚肉とれんこんのゴマ味噌炒め 白菜とほうれん草の磯和え なめこ豆腐のみそ汁 ヨーグルト	19日 ミートソース シーザーサラダ かぶとしめじのスープ りんご	20日 手作りケーキ カラフル納豆丼 切り干し大根の煮物 キャベツのごまみそ汁 ケーキ みかん	21日 バターロールパン かぼちゃのコロッケ ツナコーンサラダ わかめと玉ねぎのスープ バナナ	22日 鯖のみそ煮 小松菜とベーコンのサラダ 具沢山のだし活スープ りんご	
24日 振替休日 	25日 もちつき 春巻き きゅうりのナムル 雑煮 みかん	26日 星のカレーライス 福神漬け 水菜とツナのサラダ 春雨と野菜のスープ バナナ	27日 鶏むね肉の五目あんかけうどん ポテトサラダ りんご	28日 鮭の甘塩焼き ひじきと豆腐の煮物 豚汁 ゼリー	年末やすみ 	

【給食だよ！】～お米をおいしく食べましょう～

お米を中心として、主菜と副菜をそろえる和食は、日本ならではの食べ方。世界から「健康食」として注目されています。その一方で、日本では「お米離れ」が問題になっています。健康的な食事である和食を次世代に継承するために、子どもたちに、お米のおいしさを伝えましょう。

★おいしい“ご飯”を炊くポイント

1・お米は手早くやさしく洗う

お米を洗う目的は、表面のヌカを落とすこと。ゆっくり洗うと、ヌカの臭みをお米が吸収してしまうので、短時間で洗います。また、お米は強く洗うと、割れてしまうので、手でやさしく洗いましょう。無洗米の場合も、製法によっては、「軽く洗ってください」という表示があります。この場合も手でやさしく洗いましょう。



2・炊く前に必ず浸水する

ふっくらと炊き上げるために、夏場は30分、冬場は1時間程度、お米を水につけておきましょう。どうしても浸水時間がとれない時は、短時間で吸水するように、人肌ぐらいのお湯で、お米を10分程度浸しておきましょう。



3・炊くタイミングに注意する

一番おいしいのは、何といても炊き立てのご飯です。食べる時間に合わせて、炊飯器で予約して炊き上げるのがおすすめです。これには落とし穴が！暑い夏は、予約中に「水」が劣化してしまうため、その「水」で炊いたご飯は、かえて味が落ちてしまいます。夏は、「予約」は避けて、炊飯後に「保温」するほうが、安全においしく食べることができます。

[冬場]



[夏場]

