

# 12月分予定献立表

## ～ 岩出市でとれる野菜の紹介 ～

今月から登場です。

### なばな

なばなは、岩出市の特産物で、12月～3月が旬の春の訪れを告げる野菜の1つです。この期間中は、給食でも毎月使っています。かすがな苦みはありますが、ゆでると甘みが出て、おひたしや和え物にすると、とてもおいしく食べられます。

また、成長期の子どもたちに特にあってほしいビタミンや鉄分、カルシウムがたくさん含まれています。  
ぜひ、お家でも食べてみてください。



## 月

## 火

## 水

## 木

ごはん	けいちゃん ○ふたにく ★たまねぎ ★にんじん ★にんじん ★キャハツ ★もやし ★ピーマン ★じゃが	パン	ローベンタン ○ふたにく ○どうぶ ★だいのこ ★にんじん ★えのきだけ ★チンゲンサイ	ごはん	※※※ ※※※ ※※※	6 ○牛乳	7 ○牛乳	8 ○牛乳	9 ○牛乳	10 ○牛乳	11 ○牛乳	12 ○牛乳	13 ○牛乳	14 ○牛乳	15 ○牛乳	16 ○牛乳	17 ○牛乳	18 ○牛乳	19 ○牛乳	20 ○牛乳	21 ○牛乳	22 ○牛乳	23 ○牛乳	24 ○牛乳	25 ○牛乳	26 ○牛乳	27 ○牛乳	28 ○牛乳	29 ○牛乳	30 ○牛乳	31 ○牛乳
-----	---	----	--	-----	-------------------	----------	----------	----------	----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

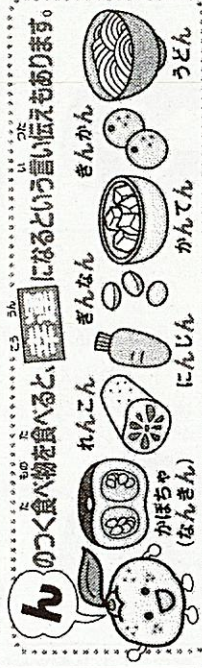
ごはん	けいちゃん ○ふたにく ★たまねぎ ★にんじん ★にんじん ★キャハツ ★もやし ★ピーマン ★じゃが	パン	ローベンタン ○ふたにく ○どうぶ ★だいのこ ★にんじん ★えのきだけ ★チンゲンサイ	ごはん	※※※ ※※※ ※※※	6 ○牛乳	7 ○牛乳	8 ○牛乳	9 ○牛乳	10 ○牛乳	11 ○牛乳	12 ○牛乳	13 ○牛乳	14 ○牛乳	15 ○牛乳	16 ○牛乳	17 ○牛乳	18 ○牛乳	19 ○牛乳	20 ○牛乳	21 ○牛乳	22 ○牛乳	23 ○牛乳	24 ○牛乳	25 ○牛乳	26 ○牛乳	27 ○牛乳	28 ○牛乳	29 ○牛乳	30 ○牛乳	31 ○牛乳
-----	---	----	--	-----	-------------------	----------	----------	----------	----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

## 1月分予定献立表

パン	チキンピュール ○だいに ★たまねぎ ★しめし ★にんじん ★じゃがいも	ごはん	※※※ ※※※ ※※※	6 ○牛乳	7 ○牛乳	8 ○牛乳	9 ○牛乳	10 ○牛乳	11 ○牛乳	12 ○牛乳	13 ○牛乳	14 ○牛乳	15 ○牛乳	16 ○牛乳	17 ○牛乳	18 ○牛乳	19 ○牛乳	20 ○牛乳	21 ○牛乳	22 ○牛乳	23 ○牛乳	24 ○牛乳	25 ○牛乳	26 ○牛乳	27 ○牛乳	28 ○牛乳	29 ○牛乳	30 ○牛乳	31 ○牛乳
----	---	-----	-------------------	----------	----------	----------	----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

## 幸運を呼び込む 冬至の食べ物

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ（なんきん）などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かせをひかないと言われています。



12月使用予定の市内産・県内産野菜と果物

なばな、クレソン、大根  
白菜、小松菜、キャハツ  
きゅうり、かぶ、ねぎ  
たけのこ、みかん

岩出市産野菜が使われている日は、そうはいちゃんのイラストをのせています。大卒になって、いる野菜が岩出市産のもので

○・・き（ねつやちからのもとになる）  
\* 献立の都合により、献立を変更する場合があります。  
\* 12月分の給食費引き落としは、1月10日（水）になりまますので、よろしくお願ひします。  
\* 米類の方向については、和歌山県産米所に出産届を提出していただきます。

# 12月 給食だより

令和5年度 12月  
岩出市学校給食共同調理場

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気を付けましょう。

## かぜ予防のポイント

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

## 12月の献立より

### 「ローペンタン」

・・・「ロー」は肉、「ペン」は薄切り、「タン」は「スープ」という意味の中国料理です。漢字では「肉片湯」と書きます。豚肉に生姜と醤油、料理酒で下味をつけて、その後片栗粉をつけてスープの中に入れます。チンゲンサイや白菜、たけのこなど野菜もたっぷり入っています。

### 「ラハノサラタ」

・・・「ラハノサラタ」はギリシャ料理です。「ラハノ」はキャベツの意味で「サラタ」はギリシャ語でサラダの意味です。塩、こしょう、砂糖、レモン果汁、オリーブ油などで味付けされた、あっさりとしたサラダです。

### 「鶏ちゃん」

・・・鶏ちゃんは、岐阜県の郷土料理です。鶏肉をみそや醤油ベースのタレに漬込み、野菜と一緒に炒めます。

### 「ジビエソーゼージ」

・・・和歌山県から給食への地場産物活用事業として、ジビエソーゼージを提供してくれます。

## パラエティーに富んだ「お雑煮」



新しい年の始まりとなるお正月には、おせち料理やお雑煮といった正月料理を家族みんなで食べて、1年の無事を祈る習慣があります。ご存じのように、お雑煮は地域や家庭によって異なり、使う食材、味つけ、もちの形、調理法など、実にさまざまです。



沖縄県には、お雑煮を食べる食文化はなく、豚肉の内臓を使った「中身汁」を食べます。

## 各地の特色あるお雑煮を見よう

※参考資料：農林水産省「うちの郷土料理」

<p><b>岩手県</b> さんりくえんかんぼくぶちいき (三陸沿岸北部地域)</p> <p><b>くるみ雑煮</b></p> <p>しょうゆ味の汁に、サケや凍り豆腐、根菜類、焼いた角餅を入れる。もちは取り出して「くるみだれ」を付けて食べる。</p>	<p><b>宮城県</b> せんだいちいき (仙台地域)</p> <p><b>仙台雑煮</b></p> <p>焼きハゼのだしに、じん・ごぼうを細切りにして湯通しした「引き菜」と、せり、いくら、焼いた角餅を入れる。だしをとった焼きハゼものをせる。</p>	<p><b>千葉県</b> かすさちいき (上総地域)</p> <p><b>はば雑煮</b></p> <p>焼いたりゆでたりした角餅をお椀に入れて、カツオのだしと、はばのり、青のり、カツオ節をたっぷりかける。</p>
<p><b>愛知県</b></p> <p><b>雑煮</b></p> <p>しょうゆ味の汁に、餅と伝統野菜の「餅菜」、鶏肉を入れる。餅菜は小松菜に似ている野菜で、「正月菜」とも呼ばれる。</p>	<p><b>大阪府</b></p> <p><b>白味噌雑煮</b></p> <p>白みそ仕立ての汁に、焼かない丸餅、大根、にんじん、里いもなどを入る。野菜は「角が立たず、円満に過ごせるように」という縁起を担ぎ、輪切りにする。</p>	<p><b>島根県</b> とうぶちいき (東部地域)</p> <p><b>小豆雑煮</b></p> <p>小豆を煮た汁に、焼かない丸餅を入れる。元日には岩のり入りの「すまし雑煮」を食べ、正月2日に「小豆雑煮」を食べる地域もある。</p>
<p><b>山口県</b> はぎし (萩市)</p> <p><b>かぶ雑煮</b></p> <p>しょうゆ味の汁に、丸餅、かぶ、みつ葉、細く切ったスルメや昆布を入れる。</p>	<p><b>香川県</b></p> <p><b>あんもち雑煮</b></p> <p>白みそ仕立ての汁に、輪切りにした大根、金時にんじん、豆腐、甘いあん入りの丸餅を入れる。最後に青のりを振りかけて食べる。</p>	<p><b>福岡県</b> はかたちいき (博多地域)</p> <p><b>博多雑煮</b></p> <p>焼きアゴのだしに、ブリ、丸餅、伝統野菜の「かつお菜」、かまぼこ、里いも、にんじん、大根、しいたけなどを入れる。</p>

代々受け継がれてきたものだけでなく、時代の流れに合わせて新しいお雑煮も誕生しています。地域色豊かで多種多様なお雑煮は、大切にしていきたい日本の食文化の一つです。

あなたの家では、どんな「お雑煮」を食べますか？

