

[A]

Table with columns: 実施日, 主食, 飲み物, 献立, 主に体の組織をつくる食品群, 主に体の調子を整える食品群, 主にエネルギーとなる食品群, エネルギー(Kcal), たんぱく質(g). Rows include dates from 2月 to 23月 with corresponding menu items and nutritional values.

献立は都合により変わることがあります。

- ※ 「クリスマスゼリー」のカラ容器・ふた・紙スプーンは、ひとまとめにしてセンターに返してください。
※ 「液状ヨーグルト」のカラ容器は、ひとまとめにしてセンターに返してください。
※ 6日の「串ざしつくね」の串は、角皿Bに入れて返してください。
◎ 食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかずを持ってきている生徒は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。

4日(水) ◎れんこんの炒め物
れんこんの旬は秋から冬にかけてです。れんこんは収穫時期によって味が異なり、旬の時期より少し早い時期に収穫されたれんこんを「新れんこん」、旬の時期に収穫されたれんこんを「晩れんこん」と呼びます。
16日(月) ◎かぼちゃの煮物
12月21日は冬至です。冬至とは、1年の中で太陽の出ている時間が最も短く、夜が長い時期です。この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復(いちようらいふく)」とも呼ばれています。昔から冬至には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入るとかぜをひかないといわれています。

青森県の郷土料理
4日(水) ★たら汁
青森県の津軽地方には「たらじゃっば汁」という郷土料理があります。「じゃっば」は津軽の方言で雑把(ざっぱ)、つまり捨てるものという意味を表します。普段は食べずに捨てる魚の頭や骨、皮、内臓などの「アラ」を指し、これらを丸ごと使って作る汁であるため、「じゃっば汁」と呼ばれるようになりました。
今日の青森産品
【青森市産】
米(まっしぐら)
【青森県産】
牛乳・パン・ゆで中華
ゆでうどん・人参
キャベツ・長ねぎ
玉ねぎ・鶏団子
りんごジャム

