



今月の献立



上浦一高 / 定時制

12月はなぜ

師走

しわす

というのか?

12月はお坊さん（法師）がお経を上げるためにあちこちの家を忙しく走り回ったことから、「法師も走る」ので師走と言うようになったというのが最も有力な説なのだそうです。今年も残すところあとわずかとなり、平成から令和へ、数々の天災などがあったこの一年を振り返るにはまだ少し早い気もしますが、そうこうしているとあつという間に新年になってしまいます。年末はこのように坊主も走るような忙しい時期ですが、冬休み中の生活も交通安全や日々の健康に気をつけて楽しく過ごしてください。



★☆☆
食予
中毒
し防
て止
いの
た献
め立
は給
食食
材前
の都
は合
必で
ず変
手更
をに
洗な
る事
来が
てあ
り下
さい
☆☆

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ごはん 牡蠣フライ ポテトサラダ 練り梅・みそ汁 牛乳	カルビクッパ しらたきのチャプチェ 白菜キムチ 牛乳	ハヤシライス ブロッコリーサラダ ショア	ごはん 五目春巻 塩ちゃんこ鍋 ピーナツ和え 牛乳	ビビンバうどん わかめスープ ミニドーナツ 牛乳
9	10	11	12	13
五目中華丼 わかめと春雨のサラダ 牛乳	もち麦ごはん あじ煮付け 山形芋煮鍋 芝漬け 牛乳	ごはん ロースとんかつ キャベツサラダ けんちん汁 牛乳	なめ茸とツナの炊込ご飯 さんま塩焼き 菜の花からし和え 半片のおすまし 牛乳	コッペパンサンド (唐揚げ・あんバター) ミネストローネ みかん 牛乳
16	17	18	19	20
舞茸のカレーライス 水菜のサラダ 牛乳	ごはん さば味噌煮 野菜の浅漬け のっぺ汁 牛乳	あんかけうどん・そば なすとひき肉の味噌炒め ヨーグルト 牛乳	北出丼 道産子汁 牛乳	MERRY CHRISTMAS 今年はどうな メニューがで るかな? お楽しみに!
23	19日の『北出丼 (きたでどん)』について			
ロールパン 笹身チーズフライ マカロニサラダ じゃがいものポトフ 牛乳	日本が8強に入る成績をおさめて熱戦のうちに幕を閉じたラグビーワールドカップ日本大会。日本代表の北出卓也選手が考案した「北出丼」なるものが選手の間で大流行しました。これはごはんを高菜、めんたいこ、しらす、ねぎ、温泉玉子をのせてごま油をたらすというもの。食事中にこれを作って食べているのを他の選手が見て興味を持ち、北出選手自らが腕を振るって作ってあげるようになったということです。残念ながら試合に出ることはなかった北出選手ですが、大切な栄養面での支えがあったからこそ8強という成績をおさめられたのではないのでしょうか。この丼は手に入りやすい材料ばかりで簡単なので皆さんも作ってみては?			

海のミルクともいう牡蠣は鉄や亜鉛が豊富です!

中華にとろみのついた料理が多いのは、味がからみやすい、旨味を感じやすい、料理が冷めにくくて身体もあたたまります

さばに含まれる不飽和脂肪酸は悪玉コレステロールや中性脂肪を減らします

カルビクッパは韓国料理で、ごはんのスープをかけて食べます。ふつは韓国春雨で作るチャプチェをしらたきで作りました

相撲部屋で日常的に食べられている鍋料理全般をちゃんこ鍋といい、ちゃんこ番の力士が作っています。栄養のある具材がたくさん入っています

いつもはごはんのビビンバを今日はどうぞ召し上げ!

コッペパンサンドは現在巷で大流行中です!

道産子汁はバター風味のみそ汁で、道産子とは北海道のことです

