

Merry X'mas !



冬至は一年で一番太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。一年で一番日が短いということは、翌日から少しずつ日が長くなるということで、冬至は太陽が生まれ変わる日といわれています。

冬至には『ん』の付くものを食べると『運』が呼び込めるといいます。人参・大根・ぎんなん・れんこん・うどん・・・など『ん』の付くものを食べることを『運盛り』といい、縁起を担いで栄養をつけて寒い冬を乗り切るための知恵でもあり、真夏の土用の丑の日に『う』の付くものを食べるのに似ています。



南瓜は「なんきん」とも呼ばれます

火 1		水 2		木 3		金 4	
もち麦ごはん ポーク焼売 芋煮鍋 しば漬け 牛乳		ごはん ロースとんかつ どさんこ汁 グレープフルーツ 牛乳		麻婆飯 五目中華スープ 牛乳		チーズパン ミートクノーデル ツナマカロニサラダ ポトフ 牛乳	
カルビクッパ 大根の韓国和え 蒸しケーキ 牛乳		ごはん 平目のフライ もやしのからしマヨ 中華すいとん 牛乳		ごはん 白身魚の香味焼き 切干大根煮 豚汁 牛乳		ハヤシライス 春雨サラダ 牛乳	
コッペパン 牛すじクロック デパ地下風サラダ レヴィスィア 牛乳		小松菜とじゃこのまぜご飯 焼き餃子 だし巻き玉子 だまこ汁 牛乳		ごはん ヤンニョムチキン 野菜のナムル にら玉汁 牛乳		鶏塩うどん・そば なすとひき肉の味噌炒め ショア	
ごはん さば西京漬 土佐和え 茶碗蒸し 冬至汁・牛乳		豚ニラスタミナ丼 豆腐のスープ りんごゼリー 牛乳		今年は何もしないうちにもう年末になってしまいましたが、新型コロナに加えてインフルエンザなども流行する季節です。マスク・手洗い・うがいを励行し、交通事故にも気を付けて、高校生であることを忘れないように安全な冬休みを過ごしましょう。			

芋煮は山形県民のソウルフード！

魚偏に弱いといわれと読むのは、陸に揚げるとすぐに弱ってしまうからだそうです

フランス語でポトフは「火にかけた鍋」という意味。大きく切った野菜やソーセージをスープで煮ればフランス料理の一品上がり〜♪

ヤンニョムとは韓国語で「味付け」という意味です。ヤンニョムチキンは鶏の唐揚げに韓国風の調味料を絡めた料理です

じゃこもしらすも鰯の子供だよ！

両目のある側を奥に、腹を手前にして置いた時に頭が左にあればヒラメ、右ならカレイです

クッパはスープと御飯を組み合わせた韓国料理です。ククがスープ、パプが御飯の意味です

ひよこ豆のレヴィスィアはギリシャのシンプルなスープです

冬至汁は『ん』の付く大根・人参・なんきん・玉ねぎ(オニオン)が入っています

球技大会

給食が出ます



★予定している献立は食材の都合で変更することがあります★