

12月  
December



# 今月の献立



土浦一高・定時制  
平均摂取カロリー・たんぱく質・塩分  
848kcal・31.9g・2.9g

12/22は冬至です

冬至には「ん」のつくものを食べると運盛りといって運がつくといわれます。2023年の最後の給食は『ん』が2つも付くサンマーマンです。よいお年を！

## 12月を師走(しわす)というのはなぜ？

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ということで『法師も走る』から『師走』といわれるようになったという説があります。今年も残すところあとわずかとなりました。この一年を振り返るには少し早い気もしますが、そうこうしているとあっという間に年末・年始になってしまいますので、今年の反省や来年の抱負など考えてみるのも良いかも。年末はこのように坊主も走る忙しい時期ですが、冬休み中も交通安全や日々の健康に気をつけてお過ごしください。



金  
1 第2回  
学校説明会

五目中華丼  
春巻  
春雨サラダ  
牛乳



大阪発祥の肉吸いは肉うどんからうどんを抜いた牛肉のお吸いもです

青椒肉絲の絲は中国語でせん切りの意味です

白和えは豆腐や白ごまなどの白い食材で作る和えものです

平たく太い麺のほうとうは山梨の名産です

韓国のプルコギは朝鮮戦争中に庶民の間で生まれた料理です

はんぺんはタラやサメなどの白身魚を原料としています

塩漬けにした肉や魚を乾燥させた香りの良い木材で燻煙することをスモークとい

相撲部屋料理のちゃんこ鍋はちゃんこ番の力士が作ります

ジャーマンポテトはドイツの学校給食の定番です

ヒレ肉は豚肉の中でも非常に柔らかい部位です

粕汁に入る酒粕は体を温める効果があり冬の汁物にはもってこいです

<p>4</p> <p>ごはん 白花豆コロッケ 野菜のごま和え 肉吸い 牛乳</p>	<p>5</p> <p>もち麦ごはん なすと挽き肉の味噌炒め だし巻き玉子 半平のお澄まし 牛乳</p>	<p>6</p> <p>ごはん 焼き魚 小松菜の白和え ほうとう汁 みかん・牛乳</p>	<p>7</p> <p>ごはん じゃが芋の青椒肉絲 ツナオムレツ なめこ汁 牛乳</p>	<p>8</p> <p>千キンライス 海老フライ マカロニサラダ 豆腐のスープ 牛乳</p>
<p>11</p> <p>ハヤシライス スモーク千キンサラダ 牛乳</p>	<p>12</p> <p>プルコギ丼 韓国風和えもの たまごスープ アシドミルク</p>	<p>13</p> <p>ごはん デミグラスハンバーグ ジャーマンポテト 白菜のスープ 牛乳</p>	<p>14</p> <p>コッペパン ハムかつ ブロッコリーサラダ クリームシチュー 牛乳</p>	<p>15</p> <p>ごはん あじのペルー焼 塩ちゃんこ鍋 かっぱ漬け 牛乳</p>
<p>18</p> <p>ごはん 子持ちししゃもフライ 豚肉と白菜の黒酢炒め きのこ汁 牛乳</p>	<p>19</p> <p>ごはん 鶏の香味焼き ごぼうサラダ 鮭の粕汁 牛乳</p>	<p>20</p> <p>ひれかつカレー マスカットジョア</p>	<p>21</p> <p>Xmas献立</p>	<p>22</p> <p>サンマーマン ポーク焼売 牛乳</p>

