

12月 給食カレンダー

令和3年度

ひたちなか市立大島中学校

月	火	水	木	金
<p>《 給食目標 》</p> <p>☆食事と文化について知ろう</p> <p>日本や世界には様々な食文化や食習慣があります。 12月には冬至、クリスマス、大みそかなどがあります。 冬至は、冬の間も病気をせず健康でいられるように、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりします。 大みそかは、そばのように細長く生きられますようにという願いをこめて、年越しそばを食べますね。</p> 	<p>1</p> <p>ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの みそ炒め こんぶあえ 果物(みかん)</p>  <p>825kcal 13% 1.6g</p>	<p>2</p> <p>アップルパン 牛乳 鶏肉の香草焼き ペンネソテー ミネストローネ</p>  <p>850kcal 16% 3.0g</p>	<p>3</p> <p>五目ごはん 牛乳 アジフライ ごま酢あえ</p>  <p>790kcal 15% 2.1g</p>	
<p>6</p> <p>ごはん 牛乳 からあげ ひじきの炒め煮 実だくさん汁</p>  <p>843kcal 15% 2.7g</p>	<p>7</p> <p>コッペパン チョコクリーム 牛乳 鮭のムニエル コールスローサラダ 肉団子スープ</p>  <p>858kcal 17% 3.2g</p>	<p>8</p> <p>ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 バンサンスー</p> <p>832kcal 15% 2.4g</p>	<p>9</p> <p>小型オレンジパン 牛乳 きのこスパゲッティ ハムと海藻のサラダ ヨーグルト</p>  <p>882kcal 16% 3.2g</p>	<p>10</p> <p>ごはん 牛乳 ポークカレー 寒天入り ヘルシーサラダ</p>  <p>861kcal 12% 2.3g</p>
<p>13</p> <p>ごはん 牛乳 那珂湊さんまのかば焼き お浸し みそけんちん汁</p>  <p>860kcal 12% 2.2g</p>	<p>14</p> <p>黒パン 牛乳 白菜のクリーム煮 ほうれん草と ツナのサラダ</p>  <p>797kcal 16% 2.6g</p>	<p>15</p> <p>ごはん 牛乳 すき焼き 即席漬け 納豆</p>  <p>849kcal 16% 2.4g</p>	<p>16</p> <p>はちみつパン 牛乳 にこちゃんフライ れんこんサラダ マセドアンスープ</p>  <p>822kcal 15% 3.2g</p>	<p>17</p> <p>チキンピラフ 牛乳 オムレツ レモンドレッシング サラダ</p>  <p>806kcal 15% 2.7g</p>
<p>茨城を食べようWeek ※茨城県産品 調査週間 (13日~16日)</p>				
<p>20</p> <p>ごはん 牛乳 ローズポークのメンチカツ しらすあえ さつま汁</p>   <p>872kcal 13% 2.2g</p>	<p>21</p> <p>丸パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース 粉ふきいも 麦入り野菜スープ</p>  <p>824kcal 15% 3.2g</p>	<p>22</p> <p>冬至の献立</p> <p>ごはん 牛乳 ぶりの幽庵焼き 磯香あえ ほうとう</p>   <p>849kcal 16% 2.1g</p>	<p>23</p> <p>クリスマスの献立</p> <p>小型ミルクパン 牛乳 ローストチキン オニオンドレッシングサラダ コーンポタージュ クリスマスセレクトデザート (チョコケーキまたはいちご布林) チョコ 911kcal 18% 3.5g いちご 827kcal 18% 3.5g</p>  <p>(kcal) (%) (g) エネルギー たんぱく質 食塩相当量</p>	

いばらき 茨城もたべよう



ひたちなかをたべよう『さといも』

～ひたちなか市で作られている野菜について知ろう～

さといもは貯蔵性がよく1年中出回っていますが、秋から冬が旬です。さといもといえば一般的に「土垂」という品種を指しますが、大きな「ハツ頭」や、エビのように曲がった「海老芋」なども店頭店頭に並びます。ひたちなか市の学校で、市内の一部の畑畑でしか作っていない、ハツ頭系の幻の品種「雄太くん」が使われます。



今月の地産地消



里芋
さつまいも
米
小松菜