

12月 給食だより



秋田明德館高等学校

平成29年11月30日発行

今年も残すところあと1か月。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや、空気も乾燥してくるので、風邪をひきやすくなります。また冬に多いウイルスや細菌による嘔吐や下痢。予防のためには「手洗い」が大切です。トイレの後や食事前には必ずしっかりと手を洗いましょう。寒さに負けず元気に過ごし、新しい年を迎えましょう。

ぎょうじしょく 年末年始の「行事食」

12月から1月にかけては、たくさんの行事があります。特別な日に食べる、昔から受け継がれてきた食事のことを「行事食」といいます。代表的なものを紹介します。

おおみそか

大晦日 一年の締めくくりの日です。

月の最後の日は「みそか」といいますが、12月31日は1年の最後の日なので「大みそか」といいます。大みそかに年越しそばを食べるのは、そばは、長くのばして細く切って作る食べ物なので、細く長く健康で長生きできるようにという縁起をかついで行われるようになったといわれています。

良いお年を



しょうがつ

正月 新しい一年の始まりの日です。

おせち料理

神様にお供えして新年をお祝いする料理のことで、祝い肴^{ざひな}、酢の物、焼きもの、煮しめなど、和食の技と新しい年への願いがたくさんつまった行事食です。

田作り...豊作になりますように



黒豆...まめに働き、健康に暮らせますように



昆布巻き...よろこびごとにつながり、楽しく暮らせますように



えび...腰が曲がるまで長生きできますように



栗きんとん...栗が黄金色をしていることから、富を得られるように



< 学校給食食材の放射性物質検査について >

11月6日(月)にもやし(福島県産)、11月27日(月)に水菜(宮城県産)の放射性物質検査を行いました。

結果は不検出でしたので、お知らせします。



12月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金	
~今月の旬の食材~ 大根 小松菜 里芋 セロリ キャベツ 白菜 ほうれん草 れんこん ねぎ チンゲンサイ 水菜 かぼちゃ ごぼう たら ぶり さば みかん	冬至 - とうじ -			1日	
	<p>冬至とは、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。</p> <p>この日を過ぎると、日は次第に長くなっていきます。</p> <p>今年の冬至は12月22日(金)です。</p> <p>昔から冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひかないと言われています。</p> <p>冬至ならではの風習を楽しんでみませんか。</p>				芸術鑑賞教室 (給食はありません)
4日	5日	6日	7日	8日	
コッペパン シーザーサラダ ビーフストロガノフ いちごミルクゼリー 牛乳 844kcal	海鮮あんかけ塩ラーメン ふんわりミニ肉まん 大根ときゅうりのサラダ 牛乳 761kcal	焼き鳥丼 小松菜と油揚げの味噌汁 たけのこのおかかきんぴら 牛乳 723kcal	麦ごはん 里芋のごま味噌汁 たらのホイル蒸し こんにゃくとひじきの五目煮 牛乳 678kcal	減塩メニュー ごはん 牛乳 セロリのミルクスープ ポークソテーアップルソース キャベツのマリネサラダ 塩分約2.2g 762kcal	
11日	12日	13日	14日	15日	
長崎県メニュー 豚肉と白菜のあごだしうどん ほうれん草の磯辺和え いか天ぷら 牛乳 651kcal	ごはん 豆腐とねぎの味噌汁 ぶりの照り焼き 筑前煮 牛乳 782kcal	ごはん 岩のりスープ チャプチェ 青菜の中華和え 牛乳 760kcal	米粉パン トマトスープ ガーリックチキンポテト えびとアスパラのサラダ 牛乳 684kcal	冬野菜カレー 福神漬 いんげんとコーンのサラダ 県産ブルーベリーゼリー 牛乳 835kcal	
18日	19日	20日	21日	22日	
ごはん 切り干し大根のスープ かに玉あんかけ 水菜と蒸し鶏のサラダ 牛乳 784kcal	あきたメニュー いぶりがっこチャーハン ぎばさスープ 大潟村の米粉餃子 牛乳 747kcal	菜めし 果物(みかん) おでん煮 なめ茸和え 牛乳 724kcal	クリスマスセレクトメニュー ベーコンときのこのバターライス 野菜コンソメスープ 牛乳 モミの木チキン ミックスベジタブル クリスマスケーキ(チョコorストロベリー) 806kcal	冬至メニュー ごはん かぼちゃ入り豚汁 さばのゆず味噌焼き チンゲンサイのそぼろあん 745kcal	

* 予定献立ですので、場合によりメニューを変更することがあります。あらかじめご了承ください。

< 食堂からのお願い >

- ・カバンはイスや床の上に置きましょう。
- ・給食を食べる前には食堂内の洗面台で必ず手を洗ってください。
- ・給食のものは食堂内で食べるようにしましょう。牛乳やジャムなど食堂から持ち出すことはできません。
- ・食べ終わった後、床にストローの袋などゴミが落ちていないか確認しましょう。



今月のイベントメニュー



- 12月8日(金)「減塩メニュー」...ポークソテーのソースは、秋田県産のすりおろしりんごを使い、フルーティーな味わいに仕上げました。
- 12月11日(月)「長崎県メニュー」...長崎県の特産でもある、トビウオのだし「あごだし」を使った、うまみの深いうどんです。
- 12月19日(火)「あきたメニュー」...秋田名物いぶりがっこをチャーハンに入れました。独特の風味とコリッとした食感を楽しんでください。
- 12月21日(木)「冬至メニュー」...ゆずやかぼちゃを使った、ビタミンたっぷり風邪予防メニューです。