

# 清心小学校 12月メニュー

12月2日 (月)	12月3日 (火)	12月4日 (水)	12月5日 (木)	12月6日 (金)	
玄米入りご飯 鶏と野菜のトマト煮 さつまいも& ブロッコリー胡麻和え 白菜おかか和え みそ汁	玄米入りご飯 白身魚の 胡麻みりん焼き 野菜納豆和え 酢の物 みそ汁	助け合い弁当の日	玄米入りご飯 鮭カレー風味焼き 和風マカロニサラダ 海苔塩ポテトフライ みそ汁	「めんの日」 きのこあんかけうどん 野菜かき揚げ ひじきサラダ	
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)		牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	
656kcal	608kcal		762kcal	594kcal	
12月9日 (月)	12月10日 (火)	12月11日 (水)	12月12日 (木)	12月13日 (金)	
玄米入りご飯 厚揚げプルコギ風炒め さっぱりみかんサラダ 大根煮物 みそ汁	玄米入りご飯 さわらの生姜煮 かりかりきな粉和え かぼちゃ素揚げ みそ汁	玄米入りご飯 こだわりさつまいもの じゃが煮 春雨サラダ ブロッコリー塩昆布和え みそ汁	「どんぶりの日」 八宝菜丼 チョレギ風サラダ 焼売	♪井原ごぼう 玄米入りご飯 明治ごぼうメンチカツ 胡麻野菜炒め ふかしさつまいも みそ汁	
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	
672kcal	671kcal	639kcal	675kcal	690kcal	
12月16日 (月)	12月17日 (火)	12月18日 (水)	12月19日 (木)	12月20日 (金)	
玄米入りご飯 鮭の甘酢味噌漬け ひじき五目煮 青菜胡麻和え すまし汁	玄米入りご飯 豚と野菜の生姜焼き 野菜たくわん納豆 酢の物 みそ汁	♪ミネラルいっぱい ひじき枝豆ご飯 ししゃも南蛮漬け 磯入り和風ポテトサラダ 果物 (みかん) 煮干し粉入りみそ汁	♪自社製塩麴 玄米入りご飯 鶏の塩麴焼き 野菜こんにやく金平 白菜煮浸し みそ汁	3校時下校	
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)		
633kcal	691kcal	676kcal	642kcal		
12月23日 (月)	12月24日 (火)	12月25日 (水)	12月26日 (木)	12月27日 (金)	
終業式	冬休み	冬休み	冬休み	冬休み	
12月30日 (月)	12月31日 (火)	    			1ヶ月平均 (牛乳含む) 663kcal
冬休み	冬休み				基準値平均650kcal
		 <p>※栄養価表示について※ 素材の固体ごとによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。 「目安」としての表示にご理解願います。 ※食物アレルギーの方※ 集団調理の特性上、ご心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。</p>			

※ご注意※使用食材は仕入れ状況 (天候不順や疫病流行等) によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。



# しょく つうしん ＜食のちから通信＞

2024年12月号

## ＜ブロッコリー broccoli＞

♪たべものまめちしき♪

冬が旬の「ブロッコリー」。元は野生のキャベツを改良してできたものなんです。カロテンとビタミンCが豊富でキャベツの4倍といわれています。しっかり食べて病気の予防に役立てましょう。

### ＜ブロッコリーのわさびしょう油漬け＞



#### 【材料】

- ・ブロッコリー・・・1/2株
- ・しょう油・・・小さじ2
- ・わさび・・・適量
- ・削り節・・・少々

#### 【作り方】

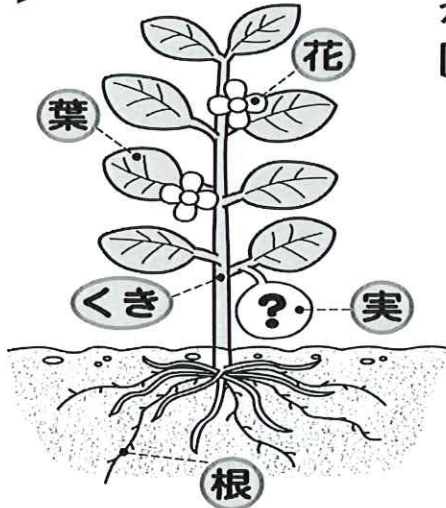
1. ブロッコリーは小房に分け、ゆでておく。
2. わさびしょう油に1時間ほど浸ける。
3. 器に盛り、仕上げに削り節をかける。



こどもさんにわさびは辛い時は、麵つゆと胡麻でお浸しにしても美味しいですね♪

## 食べているのはどこ？クイズ

私たちがふだん食べている野菜は、植物のどの部分なのか知っていますか？  
下の絵の野菜は、葉・花・くき・実・根のうち、どの部分なのかを考えて、〔 〕  
に書きましょう。



食のちからを。  
CENTRAL FOODS

#### こたえ

大根…根 かぼちゃ…実 グリーンアスパラガス…くき ブロッコリー…花  
(つぼみの部分) ピーマン…実 白菜…葉 さつまいも…根 ナス…実  
たまねぎ…葉 (葉のつけねの部分) じゃがいも…くき (地下のくきの部分)

