

12月

献立予定表

令和3年(2021年)
茨城県立勝田中等教育学校

○かぜ知らずの冬を過ごそう

朝夕の寒さも厳しくなり、暖房器具を使用することが多くなると空気が乾燥し、ウイルスが増える格好の条件になります。

規則正しい食事や睡眠、うがい・手洗いを欠かさないように心がけましょう。

月	火	水	木	金
		1	2	3
		ごはん 牛乳 豚キムチ シュウマイ(2コ) ワンタンスープ	菜飯 牛乳 さばの竜田揚げ ひじき煮 ほうれん草のすまし汁	【世界の料理 ルーマニア】 コッパン 牛乳 トゥキトゥーラ ミックスサラダ チョルバ
6	7	8	9	10
ごはん 牛乳 すき焼き風煮 酢の物 小松菜の味噌汁 みかん	食パン 牛乳 グラタンフライ キャベツのサラダ ポークビーンズ風スープ ヨーグルト	【郷土料理 北海道】 ごはん 牛乳 焼き鮭 味噌野菜炒め どさんこ汁	ごはん 牛乳 鶏肉の甘酢あん(2コ) 春雨サラダ 中華スープ	味噌うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ(3コ) 白菜とツナのごまマヨ和え
13	14	15	16	17
麦ご飯 牛乳 具だくさんカレー キャベツの昆布和え いちごゼリー	【かむかむメニュー】 ごはん 牛乳 チキンカツ 切干大根サラダ 根菜汁 アーモンドミニフィッシュ	雑穀米 牛乳 豚肉と大根の炒め煮 小松菜と卵の和え物 かぶの味噌汁 りんご	ごはん 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き(2コ) パプリカときのこのソテー かぼちゃのミルクスープ	ごはん 牛乳 サワラのチリソース こんにゃくサラダ 肉団子スープ
20	21	22	23	
ごはん 牛乳 チーズ入りつくね ポテトサラダ キャベツの味噌汁 ぶどうゼリー	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の生姜炒め にらまんじゅう(2コ) もやし中華スープ	【冬至メニュー】 ごはん 牛乳 ぶりのゆず風味照り焼 れんこんきんぴら かぼちゃの味噌汁	☆クリスマスメニュー☆ ロールパン 牛乳 もみの木ハンバーグ キャベツのサラダ ポストンクラムチャウダー クリスマスカップケーキ	

【今月の世界の料理 ルーマニア】
(提供日12月3日)

「トゥキトゥーラ」とは、豚肉とソーセージの煮物のようなものです。野菜やきのこも入れてトマトソースで煮込みます。

「チョルバ」とは、具だくさんの煮込みスープのことで、中に入る具によって「〇〇のチョルバ」と呼ばれます。今回は鶏肉のチョルバになります。

【今月の郷土料理 北海道】
(提供日12月8日)

焼き鮭と野菜炒めでちゃんちゃん焼き風になっています。ちゃんちゃん焼きとは、鮭等の魚とキャベツ・人参・玉ねぎ等の野菜を焼いて味噌で調味した料理です。ちゃんちゃん焼きという名前の由来には諸説ありますが、「ちゃちゃっと作れるから」や「魚を焼くときに鉄板がちゃんちゃんと音をたてるから」等があります。