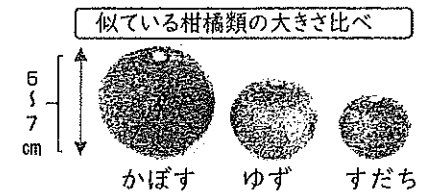


12日 冬至献立 運盛り汁 冬至は、一年で昼の時間が最も短く太陽の力が弱まります。この日を境に再び力がよみがえってくると考えられていました。そのため、運が上昇するようにと、この日は「ん」のつくものを食べ、「運盛り」といって縁起をかついでいました。運盛りは縁起かつぎだけでなく、栄養をつけて寒い冬を乗りきるための昔の人の知恵でもあるようです。今回は運盛り汁として「ん」がたくさん入ったお汁になっています。 南瓜(な(ん)き(ん)) = かぼちゃ* 蓮根(れ(ん)こん) 大根(だいこん) 人参(に(ん)じん) *かぼちゃは、カンボジアから伝わり、日本ではかぼちゃと呼ばれるようになりました。しかし、中国の南京を経由して運ばれた近畿圏を中心に「南京(なんきん)」とも呼ばれてきました。				
5日(月)	6日(火) ★あかしっ子大好きメニュー	7日(水)	8日(木) ★季節の献立	9日(金)
白菜と水菜のごま和え じゃがいもと牛肉のうま煮 ごはん ひつまみ汁	豆乳プリンタルト パン コーンのソテー フライドチキン レタススープ	麻婆豆腐 ごはん トグ	ふりかけ 冬野菜のピリ辛煮 ごはん かす汁	もやしのソテー パン 揚げ豚のバーベキューソース チキンスープ
12日(月) ★冬至献立	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
野菜のゆず風味 魚の骨に注意 鯖の塩焼き ごはん 運盛り汁	黒豆きなこクリーム パン 豚肉と大豆のトマト炒め ポテトスープ	キャベツのごま酢和え 魚の骨に注意 秋刀魚のかぼす煮 ごはん すいとん	じゃがいものおかか炒め 豚肉の生姜焼き ごはん ビーフンのすまし汁	キャロットラペ パン カレーコロッケ 鮭ボールの豆乳スープ
19日(月) ★食べよう兵庫の食材	20日(火)	21日(水)	22日(木)	21日 沖縄料理
大根と水菜の和え物 牛肉とごぼうの甘辛炒め ごはん小 カレーうどん	ブロッコリーのツナ和え パン 鶏肉の洋風煮 トマトスープ	クーブイリチー 豆腐チャンプル ごはん つくね汁	ごぼうサラダ 白身魚のフライ ごはん かきたま汁	豆腐チャンプル、クーブイリチー 「チャンプル」とは、沖縄の方言で「ごちゃまぜ」の意味で用いられる言葉です。今では、いろいろな食材を炒めた料理の総称として用いられるようになりました。 「クーブ」とは昆布、「イリチー」は炒め煮のことを言います。 沖縄の料理は他国との貿易や、歴史の背景によって、大きく発展してきました。長寿の県、沖縄を代表する料理を味わってみましょう。

★あかしっ子大好きメニュー
6日 フライドチキン
 給食オリジナルスパイスで味付けしたフライドチキンが、あかしっ子大好きメニューとして登場します。
 この日はデザートもついた、年に一度のお楽しみ献立にもなっています。

14日 秋刀魚のかぼす煮
 「かぼす」は大きさがテニスボールほどある、濃い緑色をしたミカン科の果実です。柑橘類ならではのフレッシュな香りとさわやかな酸味をほのかに感じる煮魚です。



16日 キャロットラペ
 フランスの家庭料理です。「ラペ」とはフランス語で「千切り、細切り」を意味する言葉です。酢がきいてあっさり食べられるにんじんの千切りサラダです。

