

## 12月2日 (月)

牛乳  
あぶたま丼  
みそ汁  
くだもの(りんご)



12月最初の給食は、油揚げを入れた親子丼「あぶたま丼」です。油揚げがお出しの旨味を吸ってとても良い味に仕上がります。メイン食材の卵は、アミノ酸スコアがほぼ100という良質なたんぱく源です。免疫アップのためにもしっかり食べたい食材です。

## 12月3日 (火)

牛乳・鮭のクリームスパゲティ・  
ハニーサラダ・抹茶あずきケーキ



12月の給食目標は「冬の食生活と健康について考えよう」です。ウイルスから体を守る免疫を高めるためには、たんぱく質やビタミンをしっかりと摂る食事が重要で、旬の食材をとることも大切です。秋鮭はまさに旬の食材です。

## 12月4日 (水)

牛乳・麦ごはん  
麻婆豆腐  
春雨サラダ



この日は、今年度初の全校残菜ゼロを達成しました！給食室はもちろん大喜びなのですが、生徒も喜んでくれるのが何よりも嬉しいです。食べやすさ、食べなれた味など要因は色々考えられますが、今後にも期待したいと思います。

## 12月5日 (木)

牛乳・ゆかりごはん  
アジフライ・豚汁  
コールスローサラダ



この日はアジフライ。魚が苦手な生徒も多いのですが、揚げ物にするとよく食べてくれます。この日も全校で残っていたアジフライは1切れだけと、ほぼ残りがいない状態でした。ご家庭で揚げ物は大変ですが、魚が苦手なお子さんにぜひチャレンジしてみてください。

## 12月6日（金）

牛乳・ごはん・ピリ辛ふりかけ  
豚肉と大根の煮物  
煮びたし・くだもの(みかん)



この日は旬の大根と豚肉を組み合わせ煮物にしました。豚肉には、ビタミンB1が多く含まれています。VB1は、体内で糖質をエネルギーに変換する時に必要なビタミンなので、VB1不足だとエネルギーを有効活用できません。しっかり食べたい食材です。

## 12月9日（月）

牛乳・麦ごはん  
厚揚げのカレー煮  
二色ナムル・くだもの(リンゴ)



この日の副菜は「二色ナムル」。もやしと人参だけで作ったナムルです。ナムルは電子レンジを活用するととても手軽に作れる副菜です。この日のランチレターではレシピも紹介しました。ぜひ生徒自身にチャレンジしてほしいと思っています。

## 12月10日（火）

牛乳・豚肉のしぐれごはん・  
シイラの南蛮焼・かきたま汁  
ブロッコリーサラダ



この日から学級閉鎖のクラスが出てしまい、調整しきれなかった食材の分、全体的に多めの給食となりましたが、かきたま汁は殆ど残りませんでした。かきたま汁はリクエストにも登場するほど人気メニューです。トロミがあるので冷めにくいのも人気の秘密かもしれません。

## 12月11日（水）

牛乳・セサミトースト・  
白いんげんのトマトシチュー  
野菜のマリネ



この日もサラダなどは多めに提供したのですが、全校で残っていたのはトースト半分、サラダ2人分のみ！登校してきている生徒はみんな元気です。しっかり食べることで免疫アップにもつながっているのだと思います。

## 12月12日 (木)

牛乳・ごはん・冬野菜スープ  
豆腐のハンバーグおろしソース  
野菜のごまみそ和え・くだもの(紅まどんな)



この日は、ハンバーグに大根おろしで作ったソースをかけて提供しました。これから旬の大根には、風邪予防の効果があるといわれています。各クラスにオマケも入れたのですが、ハンバーグ、ごはん、あえ物の残りは無し!でした。

## 12月13日 (金)

牛乳・ごはん・のっぺい汁  
かつおの東煮(あずまに)・  
切干大根のナムル



この日も閉鎖クラス分の「かつおの東煮」がたっぷり提供されました。汁ものは郷土料理ののっぺい汁だったのですが、新潟出身の先生に、『新潟では「のっぺ煮」はあるけど「のっぺい汁」は無いんだよ』と教えてもらい、ビックリでした。

## 12月16日 (月)

牛乳・高菜チャーハン  
ワンタンスープ  
さつま芋の蒸しパン



この日は高菜漬けを使った炒飯です。給食ではキムチ炒飯もそうですが、漬物を炒飯に使うことが多いです。漬物は発酵させたことによる「旨味」があるので、生の野菜を入れるよりも旨味が増しておいしくなるからです。この日の炒飯も残りは全校で1人分だけでした。

## 12月17日 (火)

牛乳・こぎつねごはん・みそ汁  
ツナ入り卵焼き・  
ほうれん草のごま和え



この日の副菜は「ほうれん草のごま和え」です。冬が旬のほうれん草は、夏にとれたものに比べるとビタミンCの含有量が約3倍。小松菜に比べるとお値段も高めですが、旬の時期にはなるべく使いたいと思っています。

## 12月18日 (水)

牛乳・カレーピラフ  
チキンチャウダー  
キャロットゼリー



この日は、チキンチャウダーに有機農業で作られた玉ねぎとジャガイモを使用しました。桜修館では、9月から月に1～2回有機野菜を使用しています。物価高騰のため頻度は少なくなりますが、今後も一部使用していく予定です。

## 12月19日 (木)

牛乳・味噌ラーメン  
ポテトサラダの春巻き  
くだもの(みかん)



この日は、寒い季節にピッタリの味噌ラーメンでした。後期生になると、お昼に暖かいものが食べられるのが何よりも羨ましいんだとか…。寒い季節の味噌ラーメンは、羨ましくてたまらない一品だそうです。この日の残菜も本当にわずかでした。

## 12月20日 (金)

牛乳・わかめごはん  
かぼちゃコロッセ・柚風味サラダ  
いろいろ野菜スープ



翌日が冬至だったので、この日は1日早い冬至の行事食でした。かぼちゃは、南国カンボジアを経て日本にやってきた野菜で、太陽の光をたくさん受けて育つことから、太陽の力が最も弱い日である冬至に食べるようになった…という説があります。

## 12月23日 (月)

牛乳・きなこ揚げパン  
白菜のクリームスープ  
ビーンズサラダ・くだもの(みかん)



この日は、1学期に実施した「給食準備時間調べ」で1位の成績をおさめた、2年D組のもう一つのリクエスト「揚げパン」です。今回は、大きなパンで定番のきなこ味にしてみました。お休みの多かったクラスも残りはゼロ。さすがの人気でした。

**12月24日 (火)**

牛乳・ごはん・みそ汁  
ミニいわしのスパイシー揚げ  
ごま和え・くだもの(りんご)



この日の小魚は、日本では「ミニいわし」とも呼ばれる「ヨーロッパスプラット」です。ヨーロッパでは食用として親しまれていて「オイルサーディン」や「アンチョビ」の原材料として使われている魚です。クセが無く、骨も食べやすいので、どのクラスもほぼ完食でした。

**12月25日 (水)**

牛乳・ガーリックライス・ポークストロガノフ  
温野菜の塩麩ドレッシング  
ココアブラウニー



この日が冬休み前最後の給食です。9月から給食は66回ありました。夏休み前と比べて、1つでも「食に関することで成長した」と思えることがあると良いと思います。ぜひ個人で振り返って、残り3か月の給食を楽しんでほしいと思います。