

# 12月 献立もりつけ表

月	火	水	木	金		
<p><b>冬が旬の野菜</b></p> <p>ほうれん草・春菊 みつば ねぎ・わけぎ れんこん・里芋・やつがしら くわい・ごぼう えのきたけ だいこん・にんじん・かぶ</p> <p>はくさい・キャベツ ブロッコリー・カリフラワー</p>						
<p>4日</p> <p>パリパリサラダ 福神漬 カレー ごはん ルウ</p>	<p>5日</p> <p>二色揚げパン (きなこ・ココア) ポークビーンズ ごはん ワンタン スープ</p>	<p>6日</p> <p>くるみあえ ほっけの 塩焼き ごはん 大根と豚肉の煮物</p>	<p>7日</p> <p>ごま酢和え 鶏肉の唐揚げ わかめ ごはん みそ汁</p>	<p>8日</p> <p>おひたし 豚肉の みそ漬け焼き ごはん 磯煮</p>		
<p>11日</p> <p>華風あえ 揚げギョウザ 中華風ピリ辛ごはん レンフォアタン</p>	<p>12日</p> <p>青菜とじゃこのサラダ シーフード グラタントースト じゃがいものコンソメスープ煮 ごはん</p>	<p>13日</p> <p>アーモンドあえ 鮭フライ ごはん 豚汁</p>	<p>14日</p> <p>カレー南蛮 小松菜のソテー 地粉うどん しらすと チーズの 卵焼き ごはん みそ汁</p>	<p>15日</p> <p>磯香あえ いかの ごまマヨネーズ焼き ごはん みそ汁</p>		
<p>18日</p> <p>鉄骨サラダ はんぺんの 香味焼き ジャンバラヤ チゲンサイのスープ</p>	<p>19日</p> <p>干びょうのあえもの さばの 幽庵焼き ごはん とっちゃんげ汁</p>	<p>20日</p> <p>チキンサラダ スパゲッティ ホワイト ソース</p>	<p><b>19日は群馬県の郷土料理 とっちゃんげ汁</b></p> <p>昔から小麦の栽培が盛んな群馬県には、うどんや焼きまんじゅうなどの小麦粉を使った名物がたくさんあります。この「とっちゃんげ汁」は、その中のひとつで、野菜やきのこを入れた、みそ仕立てのすいとんです。</p> <p>名前の由来には二つの説があり、一つは、小麦粉を練ったものを鍋に投げ入れる「とっては投げ」が「とっちゃんげ」となった説、もう一つは父ちゃんが鍋をかき混ぜて作る姿から、「とっちゃんなべ」が「とっちゃんげ」になったという説です。</p>			
<p><b>22日(金)は 冬至だよ!</b></p> <p>冬至は1年の中で、一番、日照時間が短い日です。 この冬至には、「かぼちゃ」を食べ、「ゆず湯」に入り、健康を祈願する風習があります。</p> <p>この「かぼちゃ」を食べる風習は江戸時代ごろに始まったといわれています。 昔は冬になると野菜が不足しがちになるので、保存のきく「かぼちゃ」を冬至の日に食べて冬を乗り切ろうという考えから食べられるようになったそうです。</p>		<p><b>ビタミンCをとって 風邪予防</b></p> <p>みかんや柿には、風邪の予防に効果のあるビタミンCがいっぱい含まれています！ デザートや間食におすすめです！</p>		<p>温まろうよ！ 無理！</p>		<p><b>冬休みは...</b></p> <p>勉強しなきゃ... 運動しなきゃ...</p>