

12月の 献立紹介

今が旬！ビタミンCたっぷり 地元の白菜を使ったあったかい料理



白菜鍋



【材料と5人分の分量（g）】

豚肉	100
白菜	350
豆腐	100
マロニー	30
にんじん	50
たまねぎ	100
（乾）きくらげ	5
ねぎ	30
水	600cc
しょうゆ	大さじ1
うすくちしょうゆ	大さじ1/2
酒	小1
塩	小1/2

【作り方】

- ①白菜はあらせん切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎはせん切り、ねぎは斜め小口切り、豆腐はさいの目切りにする。
- ②きくらげは戻し、マロニーはゆでる。
- ③鍋を熱し、サラダ油を入れ、豚肉をよく炒める。
- ④たまねぎ、にんじん、きくらげをよく炒め、水を加える。
- ⑤材料が煮えたら、白菜、豆腐を加えしばらく煮て調味し、マロニーとねぎを入れて仕上げる。



お知らせ

毎年、全国学校給食甲子園が開催されています。今年も開催され、小城市内の栄養教諭・学校栄養職員が応募しました。全国から1412校応募がありました。1次審査は220校が選ばれ、牛津小、小城市学校給食センター、芦刈観瀾校が選ばれました。2次審査は、残念ながら通過にならず。詳しくは、全国学校給食甲子園のHPをご覧ください。



芦刈観瀾校の給食超人気メニューの紹介

鶏肉のレモンしょうゆかけ



【材料と5人分の分量（g）】

鶏肉	5切（1切 50g）
酒	小さじ 1
塩	小さじ 1/2
小麦粉	7
片栗粉	7
揚げ油	
しょうゆ	小さじ 2
みりん	小さじ 2
砂糖	大さじ 1
レモン汁	小さじ 2

【作り方】

- ①鶏肉に酒をふり、塩をする。
- ②小麦粉と片栗粉を合わせたものを鶏肉につけ油で揚げる。
- ③鍋にしょうゆ、みりん、砂糖を煮立たせ火を止めて、レモン汁を加える。
- ④揚げた鶏肉を③のたれをからめる。

★ポイント★

- ・揚げて油をよくきった鶏肉にたれをからめる。魚でも応用できます。お弁当のおかずにもおすすめ！！



じゃがじゃが御飯



【材料と5人分の分量（g）】

炊いた御飯	5人分
じゃがいも	180
揚げ油	
パセリ	3
塩	小さじ 3/5

【作り方】

- ①じゃがいもは1cm角切りにし水にさらし水気を切り、素揚げする。
- ②パセリはみじん切りにし、さっと熱湯に通す。
- ③炊いた御飯に揚げたじゃがいもとパセリと塩を混ぜて出来上がり。



コロコロサラダ



【材料と5人分の分量（g）】

にんじん	50
きゅうり	100
ホールコーン	50
プロセスチーズ	25
和風ドレッシング	大さじ 5
こしょう	

【作り方】

- ①にんじんときゅうりは5mm角切りにし、蒸すかゆでて冷ます。
- ②ホールコーンも蒸すかゆでて冷ます。
- ③プロセスチーズは5mm角切りにする。
- ④食べる前にドレッシングとこしょうで和える。



芦刈観瀾校の子どもたちが大好きな給食メニューです。

“おせち料理”のいわれ



おせち料理とは、節日（節句）に作られる料理のことです。
節日のうち最も重要なのが正月であることから、正月料理を指すようになりました。年神を迎える時は、煮炊きなどを慎むとともに、料理を作る人が骨休めできるようにという意味もあり、冷めてもおいしくいただける工夫がなされています。

【黒豆】

まめ（まじめ・健康）」に暮らせるようにと邪気を払い、無病息災を願ったもの。

【田作り】

イワシの肥料をまいた田んぼが豊作だったことから、五穀豊穡を願ったもの。別名「ごまめ（五万米）」

【数の子】

「数の子」はニシンの卵。ニシン（二親）は卵が多いので、子宝と子孫繁栄を願ったもの。

【たたきごぼう】

地中深く根を張るので、家族・家業等がその土地にしっかり根を張って安泰にと願ったもの。

おせち料理 1つ1つに
意味があることを知って
いましたか？



【紅白かまぼこ】

形が初日の出に似ていることから用いられる。赤色は「魔除け」白色は「清浄」を意味する。

【伊達巻】

「伊達」は華やかさや派手さを表す言葉。巻物（書物）に似た形から文化・学問・教養を持つことを願ったもの。



我が家のミニおせち

【栗きんとん】

「きんとん（金団）」は金色の団子のことで、金銀財宝を意味し、金運を願ったもの。

【海老】

ひげが長く腰が曲がっている様子から長寿を願ったもの。また、脱皮を繰り返していくことから出世を願ったもの。

【昆布巻き】

「養老昆布＝よろこぶ」で不老長寿、また「子生（こぶ）」の字をあてて、子孫繁栄を願ったもの。

【紅白なます】

紅白の色は祝い事に用いる水引を表し、平安と平和を願ったもの。