

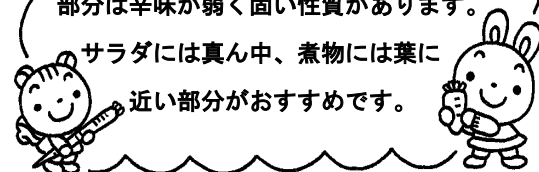
12月のこんだて



旬の大根を食べよう!

冬に旬をむかえる大根。大根はビタミンCが多く、消化酵素を含み胃の消化吸収を助けます。先端は繊維質が多く辛味が強く、真ん中は甘く、葉に近い部分は辛味が弱く固い性質があります。

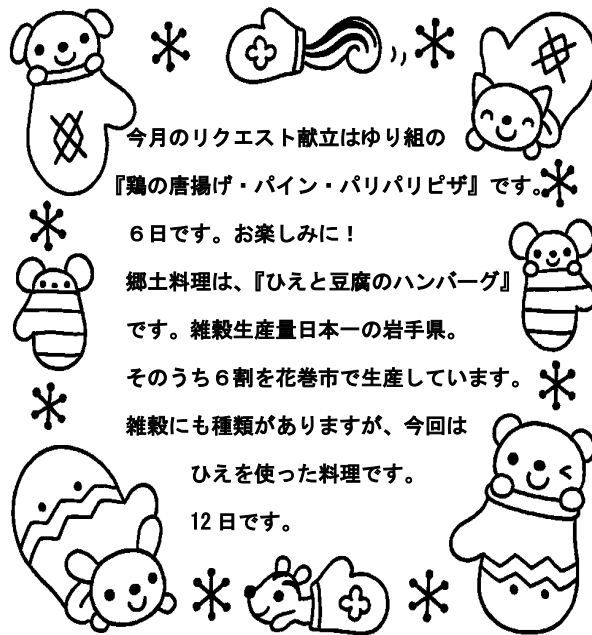
サラダには真ん中、煮物には葉に近い部分がおすすです。



大根のそぼろ煮

4人分材料 作り方

- ・大根 2分の1本 ①大根と人参はさいの目に切る。
- ・人参 3分の1本 ②油で豚挽肉を炒め、①を入れ
- ・豚挽肉 100g ひたひたになるくらいまで水
- ・醤油 大さじ1 を入れ煮る。
- ・みりん 大さじ1 ③野菜に火が通ったら味付けを
- ・片栗粉 適量 つけさらに煮込む。
- ④最後に水とき片栗粉でとろみをつけて完成。



今月のリクエスト献立はゆり組の

『鶏の唐揚げ・パイナップル・パリパリピザ』です。

6日です。お楽しみに!

郷土料理は、『ひえと豆腐のハンバーグ』

です。雑穀生産量日本一の岩手県。

そのうち6割を花巻市で生産しています。

雑穀にも種類がありますが、今回は

ひえを使った料理です。

12日です。

今月のおにぎりの日は13日(水)です。

※仕入れ状況により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

日	曜	献立名	おやつ	kcal
1	金	鱈の紅葉焼き・ほうれん草ごま和え・粉ふき芋・すまし汁(白菜・筍)・パイナップル	ロッククッキー 麦茶	278
2	土	手作り弁当・すまし汁(わかめ・板ふ)・りんご	スイートポテト	
4	月	エビグラタン・ひじきサラダ・トマト・スープ(えのき・ベーコン)・バナナ	ツナサンド スキムミルク	481
5	火	プレーンオムレツ・ブロッコリーサラダ・もやし・スープ(しめじ・コーン)・みかん	ごまババロア	376
6	水	鶏の唐揚げ・キャベツの華風和え・ミニトマト・すまし汁(にら・卵)・パイナップル	パリパリピザ 麦茶	469
7	木	大根のそぼろ煮・酢の物・ブロッコリー・みそ汁(なめこ・豆腐)・グレープフルーツ	りんごコンポート ビスケット	321
8	金	鮭のチーズ焼き・鶏ささみごまだれサラダ・コーンすまし汁(はんぺん・小松菜)・オレンジ	五平もち 麦茶	354
9	土	手作り弁当・スープ(ごま・わかめ)・みかん	ドーナツ	
1	月	さばのおろし煮・マカロニサラダ・チーズ・みそ汁(大根・油揚げ)・パイナップル	ピーナツサンド スキムミルク	484
1	火	ひえ豆腐ハンバーグ・コールスローサラダ・ミニトマト・スープ(卵・ピーマン)・りんご	いちごクレープ 麦茶	309
1	水	おにぎりの日 マヨネーズ春巻・さつま揚げの煮物・胡瓜・みそ汁(キャベツ・椎茸)・バナナ	焼きそうめん 麦茶	403
1	木	のしどり・七目納豆・コーン・すまし汁(まいたけ・もやし)・みかん	フルーツカスタード	365
1	金	🎄クリスマスおゆうぎかい🎄		
1	土	手作り弁当・すまし汁(わかめ・板ふ)・オレンジ	チョコタルト	
1	月	肉団子菜の花蒸し・五目乾物きんぴら・キャベツ・みそ汁(人参・しめじ)・グレープフルーツ	さつま芋蒸しパン スキムミルク	496
1	火	鱈ワンタン揚げ・キャベツピーナツ和え・ブロッコリー・スープ(もやし・コーン)・オレンジ	カップdeヤクルト クッキー	424
2	水	八宝菜・胡瓜のコロコロサラダ・ミニトマト・スープ(ほうれん草・えのき)・パイナップル	かき玉うどん	312
2	木	豚のさっぱり煮・こんにやく白和え・チーズ・すまし汁(卵豆腐・万能ねぎ)・りんご	ココアプリン	405
2	金	☆☆クリスマスバイキング☆☆ (お箸だけ持たせてください)		
2	土	天皇誕生日でおやすみ		
2	月	シーフードカレー・ちくわキャベツの味噌マヨ・トマト・スープ(白菜・ベーコン)・バナナ	ミルクサンド スキムミルク	497
2	火	鶏唐マリネ・切り干し大根の煮物・キャベツ・みそ汁(豆腐・長ねぎ)・みかん	コーンお好み焼き 麦茶	451
2	水	鮭のサラダ焼き・五目ビーフン・胡瓜・すまし汁(しめじ・ほうれん草)・りんご	ミートソース 麦茶	401
2	木	豚肉の生姜焼き・シルバーサラダ・コーン・みそ汁(椎茸・大根)・グレープフルーツ	炊き込みおにぎり 麦茶	399
2	金	年末年始のおやすみ(1月3日まで)		