



令和4年12月学校給食献立予定表



河口湖南中学校組合立河口湖南中学校

Main table containing the school lunch menu for December, organized by date (1st to 23rd). It includes columns for food items, ingredients, and nutritional information. Special notes include '3日いいみかんの日' (3 days of good mandarin orange day) and '冬至給食' (Winter Solstice Lunch) on Dec 22nd.

献立内容は都合により変更することがあります。

冬至給食

今年は12月22日が冬至です。三者懇談で給食がないため、20日に実施します。1年の中で、夜が最も長く、昼が最も短い日です。この日はゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりします。冬至給食では、かぼちゃのみそ汁と山梨県富士川町のゆず果汁を使ってゼリーを作ります。

★ゆず湯★冬が旬の柚子は香りも強く、強い香りのもとには邪気がおこらないという考えもあります。ゆず湯には体を温めて風邪の予防や香りによるリラックス効果もあります。



★かぼちゃ★冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。かぼちゃを漢字で書くと南瓜(なんきん)です。また、かぼちゃはビタミンAが豊富なため、風邪予防に効果的です。かぼちゃの旬は夏ですが長期保存ができるので、冬でも食べられています。栄養豊富で貯蔵性もあるかぼちゃは冬を乗り切るための大切な食材だったのでしょうか。

給食おいしいから教えて～のコーナー

QRコードをスキャンしてみてください。



クックパッド 給食のレシピや簡単レシピを紹介しています。冬休みに作ってね。



給食のピピンバをつくる！手作り動画

湖南中のHP 給食photoや給食だより等のバックナンバー

山梨県食育ライブラリー 朝食レシピなど

ミートローフハンバーグ

【材料】約6～12等分

- 豚ひき肉 300g
鶏ひき肉 360g
豆腐(水気きる) 75g
玉葱みじん切り 150g
ミックスベジタブル等 50g
(おき枝豆・コーン・にんじん等)
パン粉 30g
水分(水か豆乳か牛乳) 大きじ3
塩 小さじ半分、こしょう 少々

準備※ホットクッキングシートを天板より少し大きめに敷いておく。
※火加減に注意し、オーブントースターやフライパンで焼いてもOK。

【手作りする材料】☆加熱する。

- ☆砂糖 小さじ1
☆ケチャップ 大きじ7
☆中濃ソース 大きじ1
☆本みりん 大きじ1
☆赤ワインか清酒 小さじ1

【作り方】

- ①パン粉に水分を入れて混ぜる。
②ビニール手袋をしてすべての材料と①を練り混ぜる。
③準備した天板に②を平らに入れ4辺を2cm位ずつの高さを作る。
④予熱したオーブンで200度20分位焼く。火が通っているかチェック。
⑤包丁でカットする。皿へ盛る。

ゆずで簡単!手作りポン

【材料と作り方】果汁(酢と合わせてOk)・醤油・水を同量

ジャムの空瓶に入れる。乾燥した昆布をちぎって少し入れる。レンジで1分。出来上がり。冷蔵庫へ入れる。

ゆずのはちみつ漬

ゆずの皮や透明な物は千切りにして、空瓶へ。はちみつをひたひたに漬けて置く。時々混ぜる。水分が出てきて、味がなじんだら出来上がり。冷蔵庫へ入れる。湯で薄めて飲んだり、そのまま食べたり。

風邪をひきやすい季節です。ビタミンCをゆずやみかん・柿等の果物や野菜でとりましょう。