

# 12月 伊勢原市中学校給食 献立表

月

火

水

木

金

## 12月分の注文について

【マークシート】

11月10日（金）までに学校へ提出してください。

【予約サイト】

予約サイトでは、食べる日の7日前（土・日・祝日を除く）の14:00まで注文・変更ができます。

注文忘れのないようご注意ください。

## 口座振替をご利用の方へ

1月分の口座振替日 11月20日（月）

残高不足にならないようご確認ください。

引き落としができなかった方には、払込用紙を配布します。利用状況に応じてコンビニでお支払いください。

1



- おでん
- 小松菜のじゃこ炒め
- 肉団子の照り煮

うめしそりかけごはん

4



### さばのカレー揚げ

- スパゲッティソテー
- えび蒸ししゅうまい
- 人参しりしり
- 大根の味噌汁

ごはん

5



### ヤンニョムチキン風

- 春雨入り野菜炒め
- ブロッコリーの中華和え
- 豆腐のスープ

ごはん

6



### ぶり大根

- ほうれん草のごま和え
- こんにゃくの味噌がらめ
- 沢煮椀

ごはん

7



### 豚肉ともやしの中華炒め

- 五目豆
- 大学かぼちゃ
- 白菜のスープ

ごはん

8



### ハヤシライス

- 温野菜サラダ（和風ドレッシング）
- チキンナゲット
- デザート（クレープ）

麦ごはん

## 給食の予約について

- 学校行事等により給食がない日は予約ができません。
- 給食の実施日は学校・学年によって異なることがありますので、学校からの予定等をご確認ください。
- 一括予約（申し込み）をされている方も月に一度は、中学校給食システムまたは予約通知書で申込状況をご確認ください。

給食予約サイトのID・パスワードを紛失した場合は、  
株式会社菜友コールセンター  
(0594-86-7772) までお問い合わせください。



## 12月の料理&食材紹介



新メニューです。「ヤンニョムチキン」はコチュジャンなどから作る甘辛いソースで味付けされた韓国風のフライドチキンです。韓国語でヤンニョムは「味付けされた」という意味です。給食ではボリュームを出すために揚げたじゃがいもを加えます。



小寒から節分の日までの「寒中」に捕れるぶりは「寒ブリ」と呼ばれ、脂がのって特に美味しいとされます。また、漢字で「鰯」と書くのは、師走（12月）に美味しいからという説があります。ぶり大根は本来、大根とぶりの頭や骨などアラを煮込む料理ですが、給食では食べやすいよう角切りにした身を使います。ぶりと大根、どちらも冬が旬の食材です。



12月21日は「冬至」です。1年で最も昼が短く夜が長いこの日に、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃが夏から秋にかけて収穫され、冬まで保存することができるため、野菜が少ない冬の貴重な栄養源だったこと、冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。