



# 12月 献立もりつけ表



月 火 水 木 金

## <群馬県の郷土料理>

### とっちゃんげ汁

19日(火)にです



野菜やきのこを入れた味噌仕立ての「すいとん」です。名前の由来は二通りあります。

- ・小麦粉をねったものをとり、鍋に投げ入れることから、「取っては投げ」という言葉がなまって、「とっちゃんげ」となった説。
- ・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」となった説。

1日

くるみをまぜてね

くるみあえ

ほっけの塩焼き

ごはん

大根と豚肉の煮物

4日

福神漬

アーモンドとジャコをまぜてね

カレーライス

パリパリサラダ

5日

ポークビーンズ

二色揚げパン

ワンタンスープ

6日

手作りふりかけ

酢豚

ごはん

豆腐スープ

7日

ごまをまぜてね

ごま酢あえ

鶏肉のから揚げ

わかめごはん

みそ汁

8日

おひたし

豚肉のみそ漬け焼

ごはん

磯煮

11日

華風あえ

揚げ餃子

中華風ピリ辛ごはん

レンフォアダン

12日

青菜とじゃこのサラダ

じゃこをまぜてね

シーフードグラタントースト

じゃが芋のコンソメスープ煮

13日

アーモンドをまぜてね

アーモンド和え

鮭フライ

ごはん

豚汁

14日

地粉うどん

小松菜のソテー

カレー南蛮

しらすとチーズの卵焼き

15日

のりをまぜてね

磯香和え

イカのごまマヨネーズ焼き

こぎつねごはん

のっぺい汁

18日

ジャコをまぜてね

鉄骨サラダ

はんぺんの香味焼き

ジャンバラヤ

チンゲンサイのスープ

19日

かんぴょうの和え物

さばの幽庵焼き

ごはん

とっちゃんげ汁

食育の日の献立

20日

ささみをまぜてね

クリスマスパン

チキンサラダ

スパゲティ

小松菜クリームソース

12月22日は「冬至」です

一年で昼間が一番短い日です。冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。ゆず湯に入ると皮膚を強くして、風邪を予防する効果があります。かぼちゃを食べると、肌

膜を丈夫にして、感染症などに対する抵抗力を