



クリスマスが近づいてきました！！

12月 学校給食よていこんだて表

今年もあとわずかとなりました。しっかり食べて体調を整えて、元気に新しい年をむかえましょう！
 今月は、4年生が社会科で学んだ「千葉県の水産業」で紹介した魚たちが給食に登場しています。

※材料の都合などにより、献立の内容が変わることがありますのでご了承ください。

日(曜)	牛乳	主食 ごはん パン・めん	おかず・デザートなど	こんだてについて ※カッコ内は、教科等と関連のあるところです。	食品名					栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	月平均栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	
					おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品(みどり)			
					たんすいかぶつが多い	しぼうが多い	たんぱくつが多い	むきつが多い	カロテンが多い			その他のビタミンが多い
2(月)		ルーローハン	ちゅうかもやし はるさめスープ ぶどうゼリー	2年前の6年生が考えてくれたメニュー「ルーローハン」新井小の大人気メニューになりました！！	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ クールゼリーのもと	なたねあぶら ごまあぶら ごま	ぶた うずらたまご とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく もやし だいずもやし きゅうり ながねぎ ながねぎ	664 22.2 25.0 2.6	616 23.9 21.6 2.3
3(火)		よくばりあげパン	ごぼうサラダ ワンタンスープ	食物せんいたっぷりのごぼうサラダです。人気メニューの一つです！	コッペパン さとう わたんのかわ でんぶん こめこ	なたねあぶら ごま エッグケアマヨネーズ ごまあぶら	きなこ みそ ぶた だいず	ぎゅうにゅう	にんじん いら	ごぼう もやし きゅうり たまねぎ ながねぎ しょうが はくさい	578 20.5 23.9 1.9	
4(水)		ごはん	エコふりかけ このしろのいそべあげ いそあえ ひとくちおでん みかんのひとくちゼリー	千葉県のお魚メニュー① （4年生 社会科）社会科で、栄養教諭と一緒に千葉県の水産業について学んでいます。このしろは、千葉県の水揚げ高が全国1位を誇る魚です！	こめ さとう こめこ こんにやく	ごま なたねあぶら	さばぶし このしろ かつおぶし ちくわ さつまあげ がんもどき うずらたまご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あおりのり こんぶ	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん	605 28.5 20.9 1.8	
5(木)		ごはん	きりぼしだいこんのはるまき ブロッコリーごまマヨあえ トックスープ はなみかん	切り干し大根は、大根を切って干したものです。昔は冷蔵庫などなかったで、野菜を干して保存していました。	こめ さとう でんぶん はるまきのかわ こむぎこ きりたんぼ	ごまあぶら なたねあぶら ごま エッグケアマヨネーズ	ぶた みそ さばぶし とり	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー こまつな	きりぼしだいこん たまねぎ にんにく はくさい しいたけ えのきたけ ながねぎ だいこん みかん	567 19.9 17.3 1.5	
6(金)		ウィンナーピラフ	とうふのミートグラタン キャベツペーコンスープ オレンジ	リクエストにおこたえて、グラタンの登場です！！	こめ じゃがいも マカロニ さとう こむぎこ	なたねあぶら バター	ソーセージ とうふ ペーコン ぶた	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム チーズ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが セロリー キャベツ ネーブル	591 21.8 23.4 3.6	
9(月)		ゆかりごはん	さけのてりやき こまつなのマヨネーズあえ にくじゃが	小松菜は、千葉県や東京都など、関東地方でよくとれる野菜です。カルシウムや鉄分がたっぷりの栄養豊富な野菜です。	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう	エッグケアマヨネーズ なたねあぶら	さけ まぐろ ぶた なまあげ さばぶし	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さやいんげん	ゆかり しめじ もやし たまねぎ	566 26.4 16.8 2.7	
10(火)		ごはん	いわしのかばやき なつとうあえ さわにわん はなみかん	千葉県のお魚メニュー② （4年生 社会科）まいわしは、千葉県の水揚げ高が全国2位を誇る魚です！	こめ こめこ さとう さといも	なたねあぶら	いわし なつとう ぶた さばぶし	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんぶ	こまつな にんじん みつば	しょうが ごぼう しいたけ ながねぎ たけのこ みかん	570 26.2 16.8 1.8	
11(水)		ソースやきそば	キャラメルポテト もやしのあえもの りんごのひとくちゼリー	リクエストの多い「キャラメルポテト」ほかの学校の栄養士さんから教えていただいた人気メニューです。	やきそばめん さつまいも でんぶん さとう	なたねあぶら ごま バター ごまあぶら	ぶた だいず	あおりのり ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし	644 20.8 28.1 2.5	
12(木)		ごはん	さばのあまからあげ まあほうどうふ ほうれんそうちゅうかあえ りんご	冬のほうれん草は、夏よりもビタミンCが約3倍も多く含まれます。栄養たっぷりの冬のほうれん草を、たくさんいただきますよう！！	こめ でんぶん さとう	なたねあぶら ごまあぶら ごま	さば ぶた みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いら ほうれんそう	しょうが にんにく しいたけ ながねぎ もやし りんご	694 29.2 27.5 2.4	
13(金)		ごぼうピラフ	レバーとポテトのかわりあげ ABCスープ はやか	リクエストボックスには、レバーを使ったメニューも多く寄せられています。そのひとつ、レバーとポテトの変わり揚げです。「はやか」は、熊本県でとれるおいしいみかんです。	こめ じゃがいも こめこ さとう マカロニ	なたねあぶら ごま	とり ぶたレバー みそ ペーコン	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん こまつな	マッシュルーム コーン ごぼう しょうが たまねぎ キャベツ はやか	603 24.7 19.4 2.5	
16(月)		カレーライス	ほうれんそうとコーンソテー フルーツポンチ	いつも大人気、カレーライスの登場です！	こめ こむぎこ じゃがいも さとう	バター なたねあぶら	とり ぶた いんげんまめ ペーコン	ぎゅうにゅう エダムチーズ ヨーグルト かんでん	にんじん トマトペースト ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが りんご コーン しめじ みかんかん ももかん ナタデココ	621 18.6 17.5 1.5	
17(火)		わかめごはん	とうふハンバーグ はくさいのゆずかあえ じゃがいものみそする オレンジ	「ゆず」は冬に美味しい果物です。和え物に入れると、とても良い香りがしておいしいです！	こめ ぱんこ さとう じゃがいも	なたねあぶら	ぶた とうふ かつおぶし みそ さばぶし あぶらあげ	わかめごはんのもと ぎゅう にゅう ひじき のり こんぶ わかめ		たまねぎ はくさい きゅうり ゆず きよみオレンジ	574 23.7 17.5 2.5	
18(水)		ごはん	すずきのフライ ごまあえ ぶたにくとごぼうのたきあわせ りんご	千葉県のお魚メニュー③ （4年生 社会科）すずきは、千葉県の水揚げ高が全国1位を誇る魚です！お隣の船橋市の海でよくとれる魚です。	こめ こむぎこ ぱんこ さとう こんにやく でんぶん	なたねあぶら ごま	すずき ぶた さばぶし	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん いんげん	もやし ごぼう りんご	610 24.7 17.3 1.7	
19(木)		クリスマスごはん	クリスマスこんだて	クリスマスメニューです。何が出るかな？お楽しみに(^_^)	こめ むぎ こめこ じゃがいも さとう コーンフレーク チョコレート	なたねあぶら	とり シートエッグ ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム ホイップクリーム	にんじん あかピーマン	マッシュルーム たまねぎ グリーンピース にんにく きゅうり コーン レモン みかんかん	734 27.1 30.8 2.8	

☆どうぞ、良い年をお迎えください☆



体に気をつけて、元気に冬休みを過ごしてくださいね！
 来年1月に元気で会いましょう♪



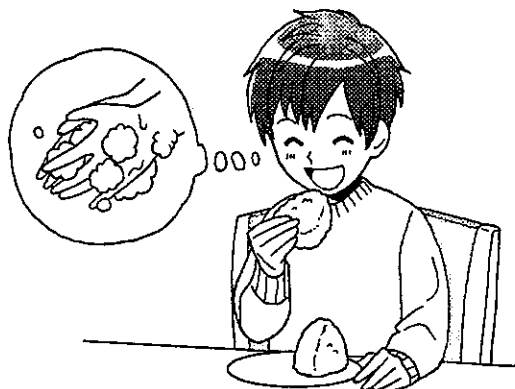
栄養教諭 古賀

給食だより12月

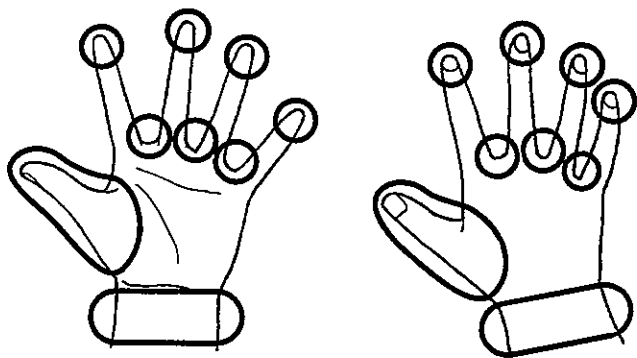
市川市立新井小学校

寒い日も 食事の前に石けんで手洗い

手は、汚れていないように見えても、細菌やウイルスなどがついていることがあります。これらが手についたまま食事をする、細菌やウイルスなどが体の中に入ってしまい、食中毒などを起こす原因になります。食事の前に、石けんを使っていないに手を洗うことで、食中毒の予防になります。冬場は水が冷たくても、しっかり手を洗うように心がけましょう。



洗い残しやすいところに注意しましょう



きれいに洗ったつもりでも、手に汚れが残っていることがあります。指先や爪、指と指の間、親指、手首などは洗い残しやすいところです。特に注意して洗うようにしましょう。また、爪は短く切っておくことや、手を洗ったら清潔なハンカチやタオルで拭くことも大切です。

食中毒の原因のひとつ ノロウイルス

手や指、食品などを介して感染し、おう吐や下痢、腹痛などを起こすウイルスです。ノロウイルスによる食中毒の予防には、石けんを使った手洗いと、食品を中心部まで加熱する(85~90℃で90秒間以上)ことが効果的です。



きゅうしょくレシピ しょうかい

よくばり揚げパン
(きな粉・ココア)

いつも笑顔!



リクエストのあった、きゅうしょくのレシピをしょうかいたします!

- (材料) 2本分 (よくばり揚げパン4本分)
- コッパパン 2本
 - きな粉 大匙2
 - 砂糖 大匙2
 - 塩 ひとつまみ(1粒の丸)
 - ココア 小匙2
 - 砂糖 大匙2
 - 揚げ油 適量
- (作り方)

給食では「ココア」という甘いココアを使っていますが、ミルクココアを使う場合は砂糖を半分くらい減らして下さい。

- きな粉・砂糖・塩と、ココア・砂糖をそれぞれ混ぜ合わせる。
- 揚げ油を鍋に入れて、180℃くらいまで熱する。
- 2.の揚げ油にコッパパンを入れて、お好みでパンを回しながら、表面にうっすら色がつくまで揚げる(30秒くらい)
- パンが熱いうちに、きな粉を半分に分ける
- 切ったパンに油をぬぐい、きな粉・ココアをまぶして完成!!

