



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、元気に年末年始をむかえたいですね！

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。

12月 学校給食よていこんだて表

【学校給食用政府備蓄米について】

「政府備蓄米」とは、国が備蓄しているお米です。この政府備蓄米を、本校でも60kg使用できることになりました。

ごはん(お米)はいろいろなメニューに合わせやすく、消化もゆっくり進むので腹持ちのよい食材です。また、ごはん(お米)を主食として、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった食事は「日本型食生活」と呼ばれ、栄養バランスのよい食事です。ごはんの良さを再確認し、おいしくいただきましょう。

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						營 義 価 (エネルギー) kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g	月平均營養価 (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のとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるものとになる食品(みどり)					
					たんすいかぶつ が多い	しほうが多い	たんばくしが多い	むきしが多い	カロテンが多い	その他のビタミン が多い				
1 (月)		ごはん	さばのみそに こまつなマヨネーズあえ はくさいのぐだくさんじる とうにゅうまつちやプリン	リクエストボックスにリクエストのあった「抹茶プリン」久しぶりの登場です。抹茶は、今や世界的に大人気です！	こめ むぎ こんにゃく くろみつ	エッグケアマヨネーズ	さばみそツナ ぶたなまあげ さばいし とうにゅう こりーむ とうにゅうホイップ	ぎゅうにゅう こんぶ・アガー	こまつな にんじん	しょうが オレンジージース うめぼし・しめじ もやし ごぼう	588 23.2 19.9 1.7	593 24.7 20.0 2.0		
2 (火)		ソースやきそば	キャラメルポテト もしやサラダ りんごのひとくちゼリー	人気メニューのひとつ「キャラメルポテト」今月の献立表のうらにレシピを載せました！ぜひ作ってみてくださいね。	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	ぶただいす	あおのり ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	633 20.6 26.9 2.4			
3 (水)		ちゅうかどん	ちゅうかあえ にくだんごスープ はなみかん	野菜たっぷりの中華丼です。たくさんおかわりしてくださいね！	こめ むぎ でんぶんさとう はるさめ	なたねあぶら ごまあぶら ごま	ぶたちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	にんにく しゅうがたけのこ しいたけ はくさい ながねぎ もやし コーン きゅうり みかん	557 21.8 15.9 2.4			
4 (木)		ごはん	さけのわふうマヨネーズやき なつとうあえ にくじやが	新井小の子どもたちが好きなお魚「鮭」しょうゆ、酒、みりんで下味をつけて、マヨネーズをかけて焼きました。	こめ むぎ じゃがいも じらしたき さとう	エッグケアマヨネーズ なたね あぶら	さけなつとう ぶたなまあげ さばし	ぎゅうにゅう ちりめんじやこ	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ	582 29.6 16.3 2.0			
5 (金)		ごはん	はなシュウマイ ほうれんそうちゅうかあえ かじょうどうふ	家常豆腐に入っている「生揚げ」鉄分やカルシウムがたっぷりの食べ物です。	こめ むぎ しゅうまいのかわ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま なたねあぶら	ぶたおから なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しいたけ たまねぎ しゅうが もやし にんにく ながねぎ たけのこ	640 28.0 22.8 1.7			
8 (月)		カレーライス	ほうれんそうとコーンソテー しゃりしゃりガーリックだいす	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しょう！！	こめ むぎ こむぎ じやがいも さとう こめこ	バター なたねあぶら	とりぶた いんげんめ ペーコン だいす	ぎゅうにゅう エダムチーズ ヨーグルト	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 しゅうがりんご コーン しめじ	615 21.9 21.0 1.5			
9 (火)		ウインナー ^{ピラフ}	とうふのミートグラタン キャベツのスープ オレンジ	ミートグラタンは、豆腐とじゃがいも、手作りのホワイトソースを入れてボリュームたっぷりに仕上げました。たくさん食べてくださいね！	こめ むぎ じゃがいも マカロニ さとう こむぎ	なたねあぶら バター	ワインナー とうふ ペークリン ぶたとり	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 しゅうがセロリー キャベツ オレンジ	571 22.9 21.2 2.6			
10 (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	千葉県のお魚メニュー①	(ねんせい しゃかい 社会科) 荘養教諭といっしょに、千葉県の水産業について学びました。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 むぎ こむぎ こむぎ さとう でんぶん	なたねあぶら ごま こま	すずき ぶた さばし	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやいんげん	もやし ごぼう	576 24.4 16.4 1.4		
11 (木)		ゆかりごはん	とりのからあげ もやしとわかめのあえもの さつまじる はなみかん	人気の鶏のから揚げです。脂肪の少ない「むね肉」を使っています。	こめ むぎ こめこ さとう さつまいも ごんにやく	なたねあぶら ごま ごまあぶら	とりぶた とうふ さばし みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ゆかり しゅうが にんにく もやし だいこん ごぼう ながねぎ みかん	573 26.8 17.5 2.8			
12 (金)		ひじきごはん	だいすきのかきあげ はくさいのおひたし ひとくちおでんりんご	白菜は、冬においしい野菜のひとつです。今日はお浸しにしました。旬の味を楽しみましょう！	こめ むぎ こむぎ こむぎ ごんにやく	なたねあぶら ごま ごんにやく	さばし とり あぶらあげ だいすき かつおぶし ちわわ さつまあげ がんもどき うずらたまご	ひじき ぎゅうにゅう こんぶのり	にんじん きめさや かぼちゃ こまつな	たけのこ たまねぎ ごぼう はくさい だいこん りんご	551 24.5 19.6 1.9			
15 (月)		ごはん	きりぼしだいこんのはるまき プロッコリーごまヨアエ 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、野菜を干して保存していました。トックは、お隣の国、韓国のお餅です。	こめ むぎ さとう でんぶん はんまき こむぎ	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 さばし とり	ぎゅうにゅう	にんじん プロッコリー 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 えのきだけ ながねぎ だいこん みかん	567 20.2 17.4 1.5			
16 (火)		クロックムッシュ	コールスローサラダ ポークビーンズ	リクエストボックスにリクエストのあった「クロックムッシュ」人気メニューです！	しょくパン さとう じゃがいも	ごま オリーブオイル なたねあぶら	ハム だいすき ぶた ペークリン	チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじんトマト さやいんげん	キャベツ きゅうり コーン にんにく	615 27.7 23.7 2.9			
17 (水)		ごこくごはん	このしろのいそべあげ おかあえ ちくせんに	和食の日こん立て 千葉県のお魚メニュー②	(ねんせい しゃかい 社会科) このしろは、千葉県の令和5年の水揚げ高が全国1位を誇る魚です！	こめ ごこくまい ごめこさとう ごんにやくさとう	ごま なたねあぶら	だいすき こしろ かつおぶし さつまあげ さばし	わかめごはんのちりめん じやこ ぎゅうにゅう あおのり	こまつな にんじん きめさや	もやし コーン たけのこ れんこん しいたけ ごぼう	568 23.9 18.9 1.5		
18 (木)		ごはん	エコぶりかけ かたくちいわしのなんばんづけ いそあえ さともとまあげのもの アセロラのひとくちゼリー	千葉県のお魚メニュー③	(ねんせい しゃかい 社会科) かたくちいわしは、千葉県の令和5年の水揚げ高が全国3位を誇る魚です！	こめ むぎ さとう こめこさとう ごんにやく	ごま なたねあぶら	さばし し とり	ぎゅうにゅう ちりめんじやこ かたくちいわし のり	ほうれんそう にんじん きめさや	ながねぎ もやし えのきだけ じしいたけ	589 26.8 18.6 1.6		
19 (金)		わかめごはん	とうふハンバーグ はくさいのゆずかあえ じやがいものみそしる オレンジ	「ゆず」は冬においしい果物です。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 むぎ こめこ さとう じやがいも	なたねあぶら	ぶたとうふ かつおぶし さばし あぶらあげ	わかめごはんのぎゅう にゅう ひじきのり こんぶ	こまつな	たまねぎ はくさい きゅうり ゆず オレンジ	569 24.2 17.7 2.2			
22 (月)			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 さとう チョコレート	なたねあぶら バター	ベーコン とり うずらたまご ぶたとうふ たまご じはなまめ	ちりめんじやこ ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム ホイップクリーム	パセリ ミニマト かぶのは	にんにく たまねぎ セロリー だいこん かぶ ごぼう ながねぎ コーン パイナップル	697 28.4 26.4 2.2			

☆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月に元気でお会いしましょう♪



栄養教諭 古賀

給食だより 12月

市川市立新井小学校

今年も残りわずかとなりました。12月は冬至やもちつき、大みそかなど、昔から伝わる行事がたくさんあります。かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期であるので、しっかりと予防をして行事を迎えましょう。

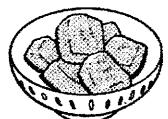
昔から伝わる行事を大切にしよう

冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



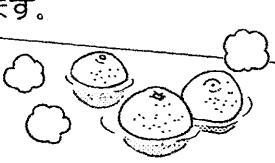
「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。



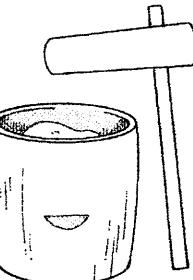
ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



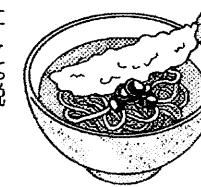
もちつき

正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きぬとうすでついてつくります。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



大みそか

みそか（晦日、三十日）は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。



きゅうしょくレシピ しょうかい



キャラメルオーテト

(材料：作りやす・分量)

さつまいも 中くらい 1本

水煮大豆

30g

かんじ粉

適量

グラニュー糖

大さじ3

牛乳

300cc

バター

大さじ3

水

50cc

揚げ油 滅量

さつまいもの
おしゃかひまたつ
+ニュートロ:

たれ

(作り方)

① さつまいもは皮つきのままにへ位の角切りにする。
水煮大豆にかんじ粉をまぶす。

② ①を油で揚げる。たれの材料は小鍋で煮つめる。

③ 揚げたさつまいも、大豆をたれとからめる。

リクエストの
あった、きゅう
しょくの
レシピをしょ
かいます！