

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！



























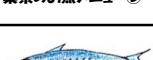





今月は、4年生が社会科で学んだ「千葉県の水産業」で紹介した魚たちが給食に登場しています。

※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。

【学校給食用等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使用できるようになりました。

ごはん(お米)はいろいろなメニューに合わせやすく、消化もゆつくりと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す。

| 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 | 食 品 名 | | | | | | 栄養価 (えいようか) 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 (えいようか) 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 | たんぱくしつが多い | むきしつが多い | 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 こまつなのマヨネーズあえ はくさいのぐだくさんじる とうにゅうまっちゃプリン | 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 さとう こんにやく 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 さばふし とうにゅう こくりーむ 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 ながねぎ オレンジジュース うめぼし しめじ もやし はくさい 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 もやしサラダ 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 だいず | 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 さいやいんげん ほうれんそう | にんにく しょうが 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 なっとうあえ にくじゃが |  | 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 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 なっとう ぶた なまあげ さばふし | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ | こまつな にんじん さいやいんげん | 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 しょうが 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ず |  | 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しよう！！ | こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう こめこ | バター なたねあぶら | とり ぶた いんげんまめ ベーコン だいず | 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 しょうが りんご コーン しめじ | 615 21.9 21.0 1.5 | |
| 9 (火) |  | ウィンナー 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 こむぎこ | なたねあぶら バター | ウインナー とうふ ベーコン 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 しょうが セロリー キャベツ オレンジ | 571 22.9 21.2 2.6 | |
| 10 (水) |  | ごはん | すずぎのフライ ごまあえ ぶたにくとごぼうのたきあわせ | <div>千葉県のお魚メニュー①</div>  | (4年生 社会科) 栄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。すずぎは、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 パンこ さとう こんにやく でんぶん | なたねあぶら ごま | すずぎ ぶた さばふし | ぎゅうにゅう | ほうれんそう にんじん さいやいんげん | 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 こんにやく | なたねあぶら ごま ごまあぶら | とり ぶた とうふ さばふし みそ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん こまつな | ゆかり しょうが 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 | だいずのかきあげ はくさいのおひたし ひとくちおでん りんご |  | 白菜は、冬にうれ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 さとう こむぎこ こんにやく | なたねあぶら | さばふし とり あぶらあげ だいず かつおぶし ちくわ 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 きぬさや 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 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 はるまきのかわ こむぎこ トック | 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 さばふし 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 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！ | しゃくパン 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 だいず ぶた ベーコン | チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム | にんじん トマト さいやいんげん | キャベツ きゅうり コーン たまねぎ 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 おかかあえ ちくぜんに | <div>初食の日こん立て 千葉県のお魚メニュー②</div>  | (4年生 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 こめこ さとも こんにやく さとう | ごま なたねあぶら | だいず このしろ かつおぶし とり さつまあげ さばふし | わかめごはんのもと ちりめん じゃこ ぎゅうにゅう あおのり | こまつな にんじん きぬさや | 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 | エコふりかけ かたくちいわしのなんばんづけ いそあえ さともとなまあげのにも アセロラのひとくちゼリー | <div>千葉県のお魚メニュー③</div>  | (4年生 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 さとも こんにやく | ごま なたねあぶら | さばふし なまあげ とり | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かたくちいわし のり | ほうれんそう にんじん きぬさや | ながねぎ もやし えのきたけ 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 じゃがいものみそしる オレンジ |  | 「ゆず」は冬にうれしい果物です。和え物に入ると、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 じゃがいも | なたねあぶら | ぶた とうふ かつおぶし みそ さばふし 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 | 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 とうにゅう たまご しるはなまめ | ちりめんじゃこ 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 ミニトマト 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 パイン もも | 697 28.4 26.4 2.2 | |



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もあるので、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。

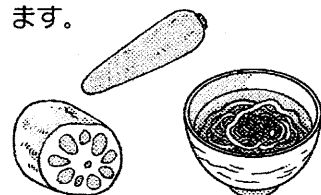
かぼちゃ・小豆がゆ

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。



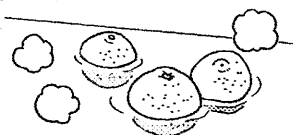
「ん」のつく食品

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いうい伝えがあります。



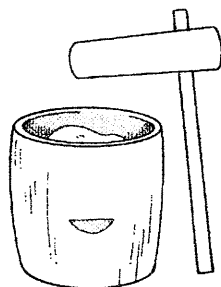
ゆず湯

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。



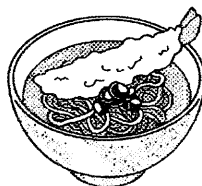
もちつき

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、きねとうすですいてつくります。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

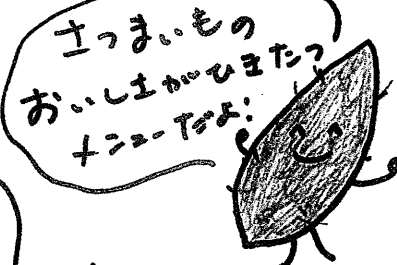
キャラメルポテト



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：作りやすい分量)

- さつまいも 中くらい 1本
- 水煮大豆 30g
- かたし粉 適量
- グラニュー糖 大さじ3
- 牛乳 30cc
- バター 大さじ3
- 水 50cc
- 揚げ油 適量



たれ

(作り方)

- ① さつまいもは皮つきのまま1cm位の角に切る。水煮大豆にかたし粉をまぶす。
- ② ①を油で揚げる。たれの材料は小鍋で煮める。
- ③ 揚げたさつまいも、大豆をたれとからめる。