

クリスマスが近づいてきました！！

12月 学校給食よといこんだて表

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！

※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	むぎつが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い		
1 (金)	ごはん	エコふりかけ いわしのさんがやき ごますあえ さつまじる りんご	(4年生 社会科) エコふりかけは、だしをとったあとのさば節(削り節)を捨てずに、ふりかけにしています。環境にやさしいメニューです。	こめ さとう こめこ でんぶん さつまじも こんにやく	ごま	さばふし いわし ぶた みそ ツナ とうふ げんえんみそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ごまつな	ながねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし だいこん ごぼう りんご	581 27.4 16.7 1.5	611 27.0 19.6 2.3
4 (月)	スパゲティミートソース	コーンサラダ くりとぐらのこめこカステラ	人気の「くりぐらカステラ」です。先月の読書フェスティバルで、図書委員のみなさんが上手に読み聞かせをしてくれました！	カットスパゲティ さとう こめこ	なたねあぶら バター	ぶた だいず とり たまご	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト	しょうが にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン	570 21.1 25.1 2.7	
5 (火)	ごはん	ふりかけ だいずしゅうまい ごぼうサラダ コーンスープ	食料品店にいたっぶりのごぼうサラダです。人気メニューの一つです！	こめ しゅうまいのかわ こめこ	なたねあぶら ごま エッグケアマヨネーズ	ぶた だいず みそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しいたけ ながねぎ ごぼう もやし きゅうり たまねぎ コーン	572 21.7 19.3 2.5	
6 (水)	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	昨年度の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	ごまつな 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 はくさい えのきたけ きくらげ ぶどうジュース	677 22.4 25.2 2.8	
7 (木)	むぎごはん	いわしのかばやき ごまあえ さわにわん りんご	沢菜漬の「沢」は、「たくさん」という意味があります。たくさんの野菜が入った汁ものです。	こめ おおむぎ こめこ さとう さといも	なたねあぶら ごま	いわし ぶた さばふし	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう にんじん みつば	しょうが もやし ごぼう しいたけ ながねぎ たけのこ りんご	559 21.6 16.1 1.3	
8 (金)	オムライス	コールスローサラダ とうにゅうさつまじもポターージュ	コールスローサラダは、キャベツを使ったサラダです。さつまじもポターージュは、さつまじもをミキサーにかけて作ります。なめらかになるまで時間をかけて作ります！	こめ むぎ さとう さつまじも	なたねあぶら バター	とり シートエッグ とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん	マッシュルーム たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	636 20.5 24.6 2.6	
11 (月)	ごはん	もちごめつきにくだんご まあほうとうふ ほうれんそうちゅうかあえ りんご	ほうれん草は、寒くなってくると栄養価が高くなる野菜です。	こめ もちごめ でんぶん こんこ さとう	ごまあぶら なたねあぶら ごま	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 ながねぎ しいたけ にんにく もやし りんご	648 28.4 23.6 2.1	
12 (火)	ジャンバラヤ	しろみざかなドレッシングかけ ごぼうのコンソメスープ いちごゼリー	冬に美味しい野菜「ごぼう」をスープに入れました。このスープは、昔の6年生が考えてくれたレシピです！	こめ こんこ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	ぶた ウィンナー みそ ホキ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト パセリ	にんにく たまねぎ セロリー きゅうり コーン ごぼう はくさい	641 24.5 23.7 2.5	
13 (水)	わかめごはん	いなだのてりやき はくさいのゆずかあえ にくじゃが オレンジ	「ゆず」は冬に美味しい薬物です。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 おおむぎ じゃがいも しらたき さとう	なたねあぶら	ぶり かつおぶし ぶた さばふし なまあげ	わかめ こんぶ にゅう りんご	にんじん いんげん	しょうが はくさい きゅうり ゆず たまねぎ べにまどんな	571 23.7 16.6 2.5	
14 (木)	ウィンナーピラフ	ミルク とうふハンバーグ フレンチきゅうり こめあさりコーンシチュー	小麦粉の代わりに、米粉でとろみをつけたシチューです。	こめ ミルクコーヒー さとう こめ じゃがいも	なたねあぶら バター	ソーセージ ぶた とうふ あさり とり しほはなまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり セロリー コーン	648 24.7 22.5 3.0	
15 (金)	しょうゆラーメン	レバーのかりんあげ みそポテト あおなとツナのあえもの アセロラのひとくちゼリー	リクエストの多いラーメンの登場です！	ラーメン さとう こめこ じゃがいも	なたねあぶら ごま	ぶた ぶたレバー げんえんみそ まぐろ	ぎゅうにゅう わかめ	ごまつな	しなちく しょうが にんにく もやし たまねぎ ながねぎ	548 25.6 17.1 3.3	
18 (月)	ごはん	さばのみそになっとうあえ ぶたにくとごぼうのたきあわせ オレンジ	冬に美味しい野菜「ごぼう」をたっぷり使って炊き合わせを作りました。食物せんいがたっぷりです！	こめ さとう こんこ こんにやく でんぶん	なたねあぶら	さば みそ なっとう ぶた さばふし	ぎゅうにゅう こんぶ ちりめんじゃこ	ごまつな にんじん いんげん	しょうが ながねぎ みかんジュース うめぼし ごぼう オレンジ	608 28.6 18.1 2.5	
19 (火)	ごはん	きりぼしだいこんのはるまき かじょうとうふ もやしとわかめのちゅうかあえ 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ため、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	ごまあぶら なたねあぶら ごま	ぶた みそ なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな	きりぼしだいこん たまねぎ にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ もやし みかん	603 23.5 21.4 1.6	
20 (水)		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 おおむぎ こめこ パンこ 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	ぎゅうにゅう アガー なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン パイン みかんかん	698 24.5 30.0 1.8	

☆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 吉真

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。

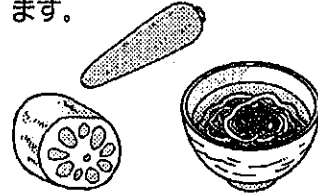
かぼちゃ・小豆がゆ

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。



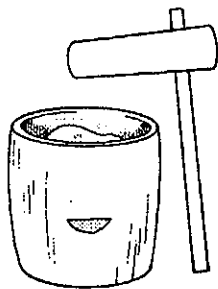
ゆず湯

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。



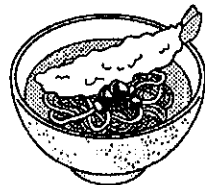
もちつき

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、きねとうすでついてつくりまわします。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。



「おうちで給食メニュー」給食で人気のあるメニューのレシピをご紹介します！

いわしのさんが焼き（4人分）

【材料】

ねぎ	4分の1本
しょうが	1かけ
いわしすり身	180g
豚ひき肉	180g
白みそ	大さじ1杯
かたくり粉	大さじ5（かたさを見て調節してください）
しょうゆ	小さじ2分の1
酒	小さじ2分の1
みりん	小さじ2分の1
ごま	大さじ1

【作り方】

- 1 ねぎはみじん切りにする。しょうがはすりおろす。
- 2 ごま以外の材料をすべて混ぜ合わせ、丸めて小判型にして、ごまをふる。
- 3 油をひいたフライパンで焼く。

さんが焼きは、千葉県の伝統的な郷土料理です。いわしのくさみがほとんどなくて、おいしく食べられます！12月14日の給食に登場します。おうちで、ぜひ作ってみてくださいね！



魚を使ったメニュー