

11月 きゅうしょくよていにこんだてひょう

市川市立国分小学校

日	曜日	牛乳	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜)	血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価	ひとこと
1 月	○	チャーハン	豚肉、なると	米、もち麦、油、砂糖、ごま油	人参、長ねぎ、青ピーマン	エネルギー 673 kcal	人気メニューのキャラメルポテトです	
		にくだんごスープ	鶏肉、鶏レバー、豆腐	でん粉、マロニー、ごま油	生姜、長ねぎ、人参、キャベツ、小松菜	たんぱく質 23.0 g		
		キャラメルポテト	大豆	さつまいも、でん粉、油、バター、砂糖		脂質 24.0 g		
						食塩相当量 2.1 g		
2 火	○	ごはん		米		エネルギー 581 kcal	たらにかけるそぼろあんはごはんが進む味付けです	
		ひじきのふりかけ	ひじき、かつお節	砂糖、ごま		たんぱく質 29.9 g		
		たらのひすいあんかけ	たら、鶏肉	でん粉、油、砂糖	枝豆、生姜	脂質 18.9 g		
		とんじる	豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	油、さといも、こんにゃく	人参、ごぼう、大根、小松菜、長ねぎ	食塩相当量 2.0 g		
3 水	○	こぎつねごはん	油揚げ	米、砂糖、ごま	人参	エネルギー 610 kcal	寒い冬にぴったりのおでんです	
		ツナマヨあえ	ツナ	マヨネーズ(卵なし)	もやし、小松菜、人参、えのきだけ	たんぱく質 24.4 g		
		おでん	揚げポール、じゃこ入りポール、うずら卵、さつま揚げ、ちくわ、昆布	こんにゃく	大根	脂質 19.6 g		
		アセロラゼリー	アガー	アセロラジュース、砂糖		食塩相当量 2.2 g		
4 木	○	むぎごはん		米、麦		エネルギー 646 kcal	ルウから手づくりのカレーです	
		ポークカレー	豚肉、チーズ	じゃがいも、油、小麦粉、バター、はちみつ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜	たんぱく質 22.1 g		
		カラフルサラダ	ツナ	油、砂糖	コーン、きゅうり、人参、玉ねぎ	脂質 19.2 g		
		バナナ			バナナ	食塩相当量 2.0 g		
5 金	○	コーンちゃめし		米、コーン		エネルギー 581 kcal	★郷土料理★里芋やお肉たっぷりの山形県の料理です	
		ししゃもフライ	ししゃも	小麦粉、パン粉、油		たんぱく質 24.2 g		
		ちくわ入りごますあえ	ちくわ	ごま、砂糖、ごま油	もやし、ほうれん草、人参	脂質 17.3 g		
		いもに	豚肉	里芋、白滝	人参、ぶなしめじ、長ねぎ	食塩相当量 2.4 g		
8 月	○	むぎごはん		米、麦		エネルギー 607 kcal	サクサクの食感が楽しいラスクです	
		とうふチゲどんのぐ	豆腐、うずら卵、豚肉	油、でん粉、ごま油	キムチ、にんにく、生姜、白菜、人参、グリンピース	たんぱく質 24.7 g		
		もやしナムル	ツナ	ごま油	もやし、小松菜、人参、えのきだけ	脂質 22.0 g		
		ふのラスク		麩、バター、砂糖		食塩相当量 2.0 g		
9 火	○	さんまごはん	さんま、のり	米、でん粉、油、砂糖	生姜	エネルギー 649 kcal	カリッと揚げたさんま入りの混ぜごはんです	
		ポテトサラダ	ハム	じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)、油	きゅうり、人参、玉ねぎ	たんぱく質 24.1 g		
		なまあげのみそしる	豚肉、生揚げ、わかめ、みそ		人参、キャベツ、玉ねぎ	脂質 26.8 g		
						食塩相当量 2.1 g		
10 水	○	シナモンあげパン		コッペパン、油、砂糖		エネルギー 561 kcal	シナモンがアクセントの揚げパンです	
		わかめとこんにゃくのサラダ	わかめ、ツナ	こんにゃく、砂糖、油、ごま	きゅうり、人参、小松菜	たんぱく質 24.9 g		
		ポークビーンズ	大豆、豚肉、ベーコン	じゃがいも、砂糖	人参、玉ねぎ、セロリ、トマト、にんにく、生姜	脂質 19.1 g		
		ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 2.4 g		
11 木	○	むぎごはん		米、麦		エネルギー 576 kcal	ブルブルとした食感のとても甘いオレンジです	
		ぶたにくとこまつなやきにくのぐ	豚肉	油、砂糖、でん粉、ごま	長ねぎ、人参、玉ねぎ、もやし、小松菜、にんにく、生姜、りんご	たんぱく質 27.6 g		
		すまじる	豆腐、なると		大根、人参、干し椎茸、長ねぎ、糸みつば	脂質 16.6 g		
		ゆめオレンジ			ゆめオレンジ	食塩相当量 2.0 g		

日	曜日	牛乳	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜)	血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価	ひとこと
12 金	○	ジャコガーリックライス	ベーコン、かたくちいわし	米、オリーブ油、バター	にんにく、生姜	エネルギー 624 kcal	野菜たっぷりの手づくりメンチカツです	
		キャベツメンチ	豚肉、おから、大豆、鶏レバー	でん粉、小麦粉、パン粉、油	玉ねぎ、キャベツ、小松菜	たんぱく質 26.5 g		
		ポテトとたまごのスープ	卵、豚肉	じやがいも、でん粉	玉ねぎ、人参、ほうれん草	脂質 23.2 g		
						食塩相当量 2.4 g		
15 月	○	ほうとう	豚肉、油揚げ、みそ	うどん	ごぼう、人参、大根、えのきけ、ぶなしめじ、かぼちゃ、ほうれん草、長ねぎ	エネルギー 568 kcal	★郷土料理★山梨県の郷土料理ほつとうにはかぼちゃが入っています	
		ツナぎょうざ	ツナ	餃子の皮、マヨネーズ(卵なし)、小麦粉、油	玉ねぎ	たんぱく質 25.0 g		
		はくさいときゅうりのしおこんぶあえ	塩昆布		人参、白菜、きゅうり	脂質 25.6 g		
		とうにゅうプリンタルト		豆乳プリンタルト		食塩相当量 2.2 g		
16 火	○	ごはん	米	ひとくち洋なしゼリー			エネルギー 648 kcal	油揚げにチーズをのせてピザ風にした料理です
		おあげさんのピザ	油揚げ、チーズ	ごま		たんぱく質 27.9 g		
		なつとういそあえ	納豆、のり		もやし、人参、ほうれん草、長ねぎ	脂質 24.5 g		
		とりじやが	鶏肉	油、じやがもいも、白滝、砂糖	人参、玉ねぎ、いんげん	食塩相当量 2.2 g		
17 水	○	むぎごはん	米、麦				エネルギー 575 kcal	どの味のジョアかお楽しみに♪
		ハツシュドポーク	豚肉、生クリーム	小麦粉、バター、油、デミグラソース	玉ねぎ、マッシュルーム	たんぱく質 26.3 g		
		かぶのポトフ	生揚げ、鶏肉		かぶ、キャベツ、人参、玉ねぎ、にんにく、小松菜	脂質 14.6 g		
						食塩相当量 2.0 g		
18 木	○	ごはん	米				エネルギー 582 kcal	★和食の日★冬至★焼き魚のたれにはゆずが入っています
		さばのゆずみそやき	さば、みそ	砂糖、でん粉	ゆず	たんぱく質 29.3 g		
		くきわかめのおかかあえ	茎わかめ、かつお節		コーン、人参、もやし	脂質 19.1 g		
		にくどうふ	豚肉、豆腐	白滝、砂糖	干し椎茸、玉ねぎ、人参、長ねぎ	食塩相当量 2.3 g		
19 金	○	オムライス(ごはん)	鶏肉	米、バター、油、砂糖	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、グリンピース	エネルギー 647 kcal	★クリスマス★一足早くクリスマス気分を味わいましょう	
		オムライス(たまご)	ケチャップ こぶくろ	スクランブルエッグ		たんぱく質 21.8 g		
		ほしマカロニスープ	豚肉、ひよこ豆	米粉マカロニ	人参、キャベツ、小松菜、玉ねぎ、コーン、ブロッコリー	脂質 26.9 g		
		クリスマスケーキ	いちごかチョコからセレクトします♪	クリスマスケーキ		食塩相当量 2.6 g		
							エネルギー 606 kcal	月 平 勤 營 均 價 の 食塩相当量 2.2 g
							たんぱく質 25.4 g	
							脂質 21.2 g	
							食塩相当量 2.2 g	

★12月19日(金)オムライスについて★

教室でチキンライスの上からスクランブルエッグをかけてオムライスにします。
スクランブルエッグは加工により半熟状に見えますが、十分に加熱をして提供します。

12月の給食回数 15回 (行事等により学年で異なる場合があります。)

◎材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

★給食人気レシピを紹介します★

【キャラメルポテト】(4人分)

材料

- ・さつまいも 300 g
 - ・大豆 (水煮) 50 g
 - ・片栗粉 大さじ1
 - ・揚げ油
 - ・バター 20 g
 - ・きび砂糖 大さじ2
 - ・水 大さじ2
- 作り方
- ① さつまいもをよく洗い、皮付きのまま1 cmくらいの角切りにする。
 - ② ★の材料をフライパンで火にかけてキャラメルソースを作る。
 - ③ さつまいもを油で素揚げする。
 - ④ 大豆の水気をきり、片栗粉をまぶして油で揚げる。
 - ⑤ 揚げたさつまいも、大豆に②のキャラメルソースを絡める。
- さつまいもと大豆はしっかりめに揚げると
カリッとした食感が楽しめます。



給食だより12月

「冬至」を迎える準備をしよう！



今年の冬至は12月22日です。冬至にはかかわりが深い食べ物がいくつかあるので、ご紹介します♪

★冬至とは

1年で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬が去り、春が来る節目として祝う風習があります。

★冬至の食べ物「かぼちゃ」

冬至には「ん」のつく食べ物を食べると「運」を呼び込めると言われています。別名「南京」と呼ばれることと、栄養面でも優れていることから冬至に食べられます。

★冬至の風習「ゆず湯」

ゆずの強い香りには邪気が起こらないと考えられています。また、体の冷えを和らげたり風邪を予防したりする効果があることから、ゆずを入れた湯船につかる風習があります。

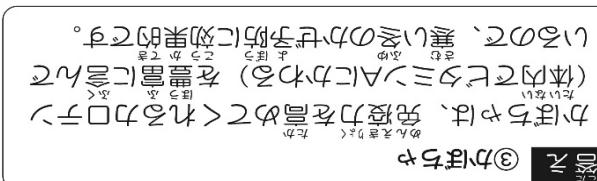
給食では12月18日が冬至にちなんだ献立です。ゆず入りのみそだれをかけた魚料理が登場しますので、お楽しみに♪



1年の中でもっとも量が短い日を「冬至」といいます。
そんな「冬至に食べるとかぜをひかない」といわれている野菜

は何でしょう？

- ①だいこん
- ②にんじん
- ③かぼちゃ
- ④たまねぎ



国分小ホームページから毎日の
給食を見る事ができます。
ご家庭での食育の話題のひとつとして、
ぜひご覧ください。

市川市立国分小学校

和食のおいしさを支える だし

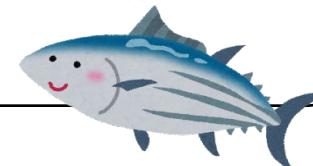
だしとは、動物性や植物性の食材から、うまみ成分などを抽出した液体のことです。和食にとってのだしは、味の土台になるものです。だしのうまみをほかの食材に移したり、浸透させたりすることで、食材が本来持っている味をより引き立てます。また、だしの食材を組み合わせることで、うまみや風味が増します。

こんぶ	かつおぶし	にほ 煮干し	ほ 干しいたけ

しうかく 収穫したこんぶを 干して、乾燥させた いわしの稚魚など しいたけを機械や ます。上品で控め 自なうまみがあります。 み身を煮て 乾燥させたものです。豊かな風味とうまみが てんびんで乾燥させたものです。低温で十分な吸水時間をとると、 強い香りを持つ特長です。

12月16日(火)5年生が「だし」の学習をします。

けずりたてのかつお節でとっただしの試飲や、実際にかつお節を削る体験をします。和食に欠かせないだしについて一緒に学習しましょう。



◎11月に使用した食材の主な産地は次の通りです。

米…千葉県	牛乳…千葉県船橋市	豚肉…千葉県・茨城県	鶏肉…青森県・茨城県
玉ねぎ…北海道	じゃがいも…北海道	人参…北海道	ほうれん草…千葉県
キャベツ…愛知県	エリンギ…長野県	にんにく…青森県	生姜…熊本県
小松菜…千葉県	きゅうり…埼玉県	白菜…長野県	長ねぎ…青森県
たら…ロシア	ピーマン…茨城県	赤ピーマン…韓国・群馬県	えのきたけ…長野県
もやし…栃木県	みかん…長崎県	蓮根…千葉県	ごぼう…群馬県
糸みつば…千葉県	かぶ…千葉県	大根…千葉県	きゅうり…埼玉県
ししゃも…アイスランド	里芋…埼玉県	柿…山形県	