



ご意見ご感想はこちらから



深大寺小学校 12月給食だより



調布市立深大寺小学校
校長 清水吏
栄養士 安齋亨

日	献立名		赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	料理の説明
2月	サクサク食感が止まらない「野菜チップ」					野菜チップはじゃがいも、さつまいも、れんこんを薄くスライスして油で揚げて作ります。ポテトチップスのようなサクサクした食感です。おうちなどでポテトチップスを食べる場合は、一袋全部食べると脂質の取りすぎになるので、食べる分を決めてお皿に取り分けるようにしましょう。
	2色混ぜごはん(たまご・ひき肉) 野菜チップ チンゲン菜のスープ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、とりにく、 たまご、のり	こめ、あぶら、 さとう、じゃがいも、 さつまいも、 あげあぶら、 かたくりこ	たまねぎ、しょうが、 れんこん、だいこん、 にんじん、 チンゲンツァイ、ねぎ	
3火	旬の野菜を食べよう「ほうれん草」					ほうれん草の旬は12月～1月頃です。旬のほうれん草は栄養価が高く、甘みも増して美味しくなります。最近では、アクの少ない生食用のサラダほうれん草や、寒さにあてて栽培することでストレスを与え甘味が増した縮みほうれん草などがあります。
	たらこピラフ 豆腐ステーキ ほうれん草スープ		ぎゅうにゅう、 とりにく、たらこ、 とうふ、ベーコン	こめ、あぶら、 マーガリン、 かたくりこ、 あげあぶら、 さとう	たまねぎ、にんじん、 えのき、だいこん、 あさつき、 ほうれん草、 とうもろこし	
4水	6年生が考えた給食「冬に食べたい旬の料理」					今日の給食は6年生が家庭科の学習で考えた献立です。テーマは「冬に食べたい旬の料理」です。食材や、調理法が寒い冬に合っていたため給食に採用させてもらいました。(献立を考えた本人のコメント)「みそしるに小松菜、サラダに白菜、みそ煮にさばなど旬の食材をたくさん使いました」
	ごはん・さばのみそ煮 白菜とトマトのサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁		ぎゅうにゅう、さば、 あかみそ、わかめ、 とうふ、しろみそ	こめ、さとう、 ごまあぶら、あぶら	しょうが、こまつな、 にんじん、はくさい、 だいこん、トマト、 えのき、ねぎ	
5木	5年生連合音楽会応援献立「ゆずハニートースト」					ゆずハニートーストは、ゆず果汁、はちみつ、バターを混ぜたものを食パンでぬり、オーブンで焼いた料理です。はちみつもゆずも、のど飴になるほど、のどに良いと言われていいます。5年生のみなさんは、給食を食べてから連合音楽会へ出席します。ゆずハニートーストを食べて素敵な歌声を響かせてください。
	ゆずハニートースト コーンサラダ ポークシチュー		ぎゅうにゅう、 ぶたにく	パン、バター、 はちみつ、さとう、 さとう、じゃがいも、 あぶら、こむぎこ	ゆず、キャベツ、 こまつな、にんじん、 はくさい、 とうもろこし、 たまねぎ、 マッシュルーム、 グリーンピース、 にんにく、しょうが	
6金	二十四節季 大雪(12月7日)「おでん」					明日12月7日は二十四節季の「大雪」という季節です。大雪とは、いよいよ本格的に雪が降りだすころのこと。そのため今日は寒い日に食べたい「おでん」にしました。おでんのだしは昆布とかつお節から取ります。”大雪”に食べるおでんもだしが”大切”です!
	わかめごはん おでん 揚げごぼうと大豆のごまからめ		ぎゅうにゅう、わかめ、 こんぶ、ちくわ、 さつまあげ、だいず	こめ、じゃがいも、 こんにゃく、 かたくりこ、 あげあぶら、 ごま、さとう	にんじん、だいこん、 いんげん、ごぼう	
9月	上手に箸を持てるかな?「青のり大豆」					青のり大豆は、大豆をカリッカリに揚げた子どもたちに人気の料理です。小さな大豆を箸でつまむのは難しいかもしれませんが、正しい箸の使い方を意識して食べましょう。ご家庭の食卓でも箸や食器の持ち方についてご指導よろしくお願いします。
	うめしらす茶漬け がめ煮(福岡県郷土料理) 青のり大豆		ぎゅうにゅう、しらす、 とりにく、だいず、 あおのり	こめ、さといも、 こんにゃく、あぶら、 さとう、かたくりこ、 あげあぶら	うめ、みつば、ごぼう、 にんじん、だいこん、 たけのこ、しいたけ、 いんげん、しょうが	
10火	青森県郷土料理「せんべい汁」					せんべい汁は青森県の郷土料理です。汁を吸っても煮崩れせず、モチモチとした食感の汁用の南部せんべいを使います。あつあつのだしを吸ったせんべいが入った、せんべい汁を食べて温まりましょう!
	肉ごぼうごはん・ふくさ玉子 小松菜のからし和え せんべい汁(青森県料理)		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 あぶら、あげ、 とりにく、たまご	こめ、しらたき、 あぶら、さとう、 かたくりこ、 せんべい、さといも	ごぼう、にんじん、 しょうが、いんげん、 しいたけ、たけのこ、 ねぎ、こまつな、 はくさい、もやし、 だいこん	
11水	サラダの中にどんな野菜が入っている?「7品目の野菜サラダ」					今日のサラダにはたくさんの種類の野菜が入っています。食べながら全て見つけることができるでしょうか。毎日の食事をただ食べるのではなく、料理に入っている食材に意識してみよう。自分で献立を考える時に役に立ちます。
	ピザトースト 白菜とさつま芋のクリーム煮 7品目の野菜サラダ		ぎゅうにゅう、 ベーコン、チーズ、 とりにく、 なまクリーム、わかめ	パン、あぶら、 さつまいも、こむぎこ、 あぶら、バター、 ごまあぶら、さとう	ピーマン、たまねぎ、 とうもろこし、 マッシュルーム、 しめじ、はくさい、 にんじん、だいこん、 キャベツ、 とうもろこし	
12木	秋田県郷土料理「きりたんぼ汁」					きりたんぼは、秋田県で昔から作られている代表的な郷土料理です。鶏がらと調味料で作った汁に炊いたご飯をすりつぶしたものと野菜を入れた鍋料理が有名な食べ方です。もちもちのきりたんぼ汁を食べて温まりましょう!
	ごはん・じゃが芋のみの揚げ きゃべつと小松菜のおひたし きりたんぼ汁(秋田県郷土料理)		ぎゅうにゅう、 とりにく、あぶら、あげ	こめ、こむぎこ、 じゃがいも、 かたくりこ、 あげあぶら、 きりたんぼ、 しらたき、あぶら	キャベツ、もやし、 にんじん、こまつな、 だいこん、ごぼう、 しいたけ、せり、ねぎ	

後半分は裏面にあります。→



ご意見ご感想はこちらから



深大寺小学校 12月給食だより



調布市立深大寺小学校
校長 清水史
栄養士 安齋亨

日	献立名		赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	料理の説明
13 金	旬の冬にんじんをゼリーに「キャロオレゼリー」					冬の人参は栄養価が高く甘味が強い特徴があります。そんな旬の人参をペーストにしてオレンジジュースと混ぜ、ゼリーにします。最近の人参は品種改良が進み、独特な香りが減り甘味が増したためクセがなくなり食べやすくなっています。野菜が苦手な人も是非一口食べてもらいたいです。
	冬野菜のすき煮 豆乳みそ汁 キャロオレゼリー		○	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、とりにく、 しろみそ、 とうにゅう、かんてん	こめ、こんにやく、 さとう、かたくりこ、 じゃがいも	しいたけ、しめじ、 はくさい、ねぎ、 しゅんぎく、 だいこん、にんじん、 ほうれんそう、 まいたけ、みかん、 オレンジ
16 月	6年生が考えた給食「カルシウム献立」					今日の給食は6年生が家庭科の学習で考えた献立です。テーマは「カルシウム献立」です。なんと、今日の給食を食べると一日に必要なカルシウムの約3/4（中学年男子）を取ることができます。（献立を考えた本人のコメント）「できるかぎりすべての料理に不足しがちなカルシウムを多く含む食材を入れました。」
	ごはん・手作りひじきふりかけ わかさぎのごま揚げ・切干大根の煮物 小松菜と大根のスープ		○	ぎゅうにゅう、 ひじき、かつお、 わかさぎ、 さつまあげ、とりにく	こめ、さとう、 かたくりこ、こむぎこ、 ごま、あぶら、 トック	しょうが、 きりほしだいこん、 にんじん、こまつな、 えだまめ、だいこん、 ねぎ、しいたけ
17 火	長崎県郷土料理「皿うどん」					皿うどんは全国的に知られる長崎名物の麺料理です。麺は丼ぶりなどの深い器に入れるのが常識だったころ、皿で出されたことに驚き、「皿うどん」と呼ばれるようになったと言われています。パリパリの麺を、真だくさんのあんこと混ぜて食べましょう。
	長崎皿うどん わかめスープ 手作りカステラ		○	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、エビ、 イカ、わかめ、 とうふ、とうにゅう	めん、あぶら、 ごまあぶら、 かたくりこ、こめこ、 こむぎこ、さとう、 マーガリン	にんにく、しょうが、 はくさい、もやし、 たまねぎ、だいのこ、 にんじん、しいたけ、 こまつな、えのき、 ねぎ
18 水	寒い日は「カレーライス」を食べて温まろう！					深大寺小の給食のカレーは、市販のカレールーは使用せず小麦粉や油、バターやマーガリンなどでルーを作ります。スパイスはカレー粉とクミン、コリアンダー、ターメリック、パプリカ（すべて粉末）を入れています。寒い日が続きますがカレーライスを食べて温まりましょう！
	チキンカレーライス カラフルサラダ フルーツヨーグルト		○	ぎゅうにゅう、 とりにく、 ヨーグルト	こめ、あぶら、 じゃがいも、 かたくりこ、こめこ、 こむぎこ、さとう、 マーガリン、 さとう	にんにく、しょうが、 にんじん、たまねぎ、 だいこん、キャベツ、 こまつな、 とうもろこし、 パプリカ、みかん、 もも、バナナ
19 木	食材をバラバラに揚げた「えびとまいたけのバラ天丼」					えび、まいたけ、しめじに衣を付けてそれぞれ別々に揚げ、小さなかき揚げを作ります。それをご飯の上に乗せ、天丼のタレをかけます。甘辛いタレでごはんが進む味付けです。
	えびとまいたけのバラ天丼 野菜の浅漬け 豆腐のすまし汁		○	ぎゅうにゅう、エビ、 とうふ	こめ、こむぎこ、 かたくりこ、 あげあぶら、さとう、 ごまあぶら	まいたけ、しめじ、 はくさい、こまつな、 えのき、みつば
20 金	冬至（12月21日）献立「“ん”の付く食べ物」					明日12月21日は「冬至」です。一年の中で昼の時間が最も短い日です。冬至の日に「ん」が付く食べ物を食べる風習があります。「ん」は「進」を意味する言葉の響きから、縁起を担いで食べられるようになったと言われています。さて、今日の給食に「ん」が付く食材はいくつあるでしょうか。
	麦ご飯・白身魚のゆずみそ焼き 木島平村のヤーコンの金平 かぼちゃ入り豆乳みそ汁		○	ぎゅうにゅう、 たらみそ、 ぶたにく、とうにゅう	こめ、おしむぎ、 さとう、ヤーコン、 あぶら、ごまあぶら	ゆず、れんこん、 にんじん、こまつな、 かぼちゃ、だいこん、 ねぎ、ほうれんそう、 しいたけ、しめじ
23 月	6年生が考えた給食「冷えた体を温めよう！」					今日の給食は6年生が家庭科の学習で考えた献立です。テーマは「冷えた体を温めよう！」です。（献立を考えた本人のコメント）「食物アレルギーのことを考えてハンバーグではなくて、（卵を使用しない）豆腐ハンバーグにしました。」
	ごはん・豆腐ハンバーグ コーンとほうれん草のバターしょうゆ ミネストローネ		○	ぎゅうにゅう、 とりにく、 ぶたにく、とうふ、 ベーコン	こめ、あぶら、 パンこ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 マーガリン、 オリーブオイル	たまねぎ、 ほうれんそう、 にんじん、 かぼちゃ、 とうもろこし、 キャベツ、セロリ、 トマト、にんにく
24 火	2学期最後のおたのしみ「リザーブ給食」					今日は自分の食べたい料理を予約（リザーブ）しておく、リザーブ給食です。今回はパンとおかずを2種類から選べるようにしました。今年最後の給食を楽しんで食べましょう！
	【選ぶパン】・黒砂糖食パン ・パンプキン食パン 【選ぶおかず】・タンドリーチキン ・フライドチキン クリスマスコブサラダ クリームコーンスープ		ジョア	ジョア、とりにく、 ヨーグルト、 ハム、エビ、 ぎゅうにゅう	パン、かたくりこ、 あぶら、マスタード、 Igq グリマーズ	にんにく、しょうが、 にんじん、キャベツ、 ブロッコリー、 トマト、たまねぎ、 とうもろこし、 クリームコーン

【保護者のみなさまへ】

今般、米等の物価上昇が続いていることに鑑み、11月分から児童・生徒1人につき、1食あたり補助額が10円増額されています。品質を維持しつつ、望ましい給食を提供して参ります。

前半分は裏面にあります。→