



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 箱崎高之
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
1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入りの料理です。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願います。
	梅しらす茶漬け がめ煮 (福岡県郷土料理) 青のり大豆		ぎゅうにゅう、 しらす、のり、 とりこ、だいず、 あおのり	こめ、さといも、 こんにやく、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	
2火	6年生が考えた給食「冬が旬の食材」					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「冬が旬の食材」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いただきました。 (献立を考えた本人のコメント) 「小松菜やほうれん草がメインの献立ですが、他の色の食材を使うことで全体の色の調整をしました。栄養バランスを工夫して考えました。」
	わかめごはん・豆腐ハンバーグ 冬野菜のおひたし ほうれん草のスープ		ぎゅうにゅう、 わかめ、とりこ、 ぶたにく、とうふ、 ベーコン	こめ、パンこ、 あぶら、さとう、 かたくりこ	にんじん、たまねぎ、 こまつな、はくさい、 もやし、 ほうれん草、 とうもろこし	
3水	丈夫な体をつくろう「きびなごのカレー揚げ」					「きびなごのカレー揚げ」は、衣にカレー粉を混ぜたカレー風味の料理です。きびなごは骨ごと食べられるため、成長期に大切なカルシウムをしっかりとることができます。よく噛んで食べることで、カルシウムの吸収が高まり、歯や骨を強くする助けにもなります。カレー風味のきびなごを食べ、丈夫な体づくりにつなげましょう。
	クッパ 韓国風のりサラダ きびなごのカレー揚げ		ぎゅうにゅう、 とりこ、わかめ、 たまこ、きびなご、 のり	こめ、ごまあぶら、 かたくりこ、 あげあぶら、さとう	だいこん、にんじん、 たけのこ、しいたけ、 ねぎ、しょうが、 ほうれん草、 もやし、キャベツ	
4木	5年生連合音楽会応援献立「ハニーレモントースト」					ハニーレモントーストは、レモン果汁、はちみつ、バターを混ぜたものを食パンにぬり、オーブンで焼いた料理です。はちみつは、のど飴になるほど、のどに良いと言われています。5年生のみなさんは、給食を食べてから連合音楽会へ出発します。ハニーレモントーストを食べて素敵な歌声を響かせてください。
	ハニーレモントースト フレンチサラダ ボークシチュー		ぎゅうにゅう、 ぶたにく	パン、バター、 はちみつ、さとう、 あぶら、じゃがいも、 こむぎこ	レモン、キャベツ、 こまつな、にんじん、 はくさい、たまねぎ、 とうもろこし、 マッシュルーム、 グリーンピース、 にんにく、しょうが	
5金	6年生が考えた給食「ビタミンをとってインフルエンザを予防しよう」					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「ビタミンをとってインフルエンザを予防しよう」です。食べる人の健康を考えた食材選びが良かったため給食に採用させていただきました。 (献立を考えた本人のコメント) 「インフルエンザ予防に必要な栄養素をたくさん入れました。旬の食材をたくさん使いました。」
	ごはん・鮭と大根の煮物 ほうれん草の中華風スープ みかん		ぎゅうにゅう、 さけ、とりこ、 わかめ	こめ、かたくりこ、 あげあぶら、 こんにやく、さとう	しょうが、だいこん、 にんじん、しいたけ、 いんげん、 ほうれん草、 たまねぎ、ねぎ、 みかん	
8月	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。
	冬野菜のすき煮丼 鶏とじゃがいものみそ汁 キャロオレゼリー		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、とりこ、 しろみそ、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、こまつな、 みかん、オレンジ	
9火	キムチとたくあんの「キムタクごはん」					キムタクごはんは、キムチとたくあんを混ぜ合わせた、長野県発祥の人気メニューです。たくあんを入れることでキムチの量を減らせるため、キムチチャーハンよりも辛みが控えめで、小学生でも食べやすい味になります。カリッとしたたくあんの食感と、ほのかな酸味のキムチが相性ぴったりです。
	キムタクごはん 豆アジのから揚げ 五目中華スープ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、アジ、 とりこ	こめ、あぶら、 かたくりこ、 あげあぶら、 ごまあぶら	にんじん、ねぎ、 しょうが、にんにく、 たくあん、キムチ、 こまつな、 チンゲンサイ、 きくらげ、たけのこ、 もやし	
10水	どんな食材が入っているかな? 「五目豆」					五目豆には、大豆、にんじん、しいたけ、ごぼう、たけのこ、昆布など、名前のとおり「5つ以上」のたくさんの具材が入っています。最近では家庭で作る機会が少なくなっている料理かもしれませんが、素材それぞれのうま味が重なり、食物せんいやたんぱく質など多くの栄養素がしっかりとれます。やさしい味わいを楽しみながら食べてほしいです。
	豚玉丼 五目豆 小松菜とわかめの味噌汁		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、たまご、 のり、とりこ、 だいず、こんにやく、 わかめ、あかみそ、 しろみそ	こめ、さとう、 かたくりこ、 こんにやく、あぶら	たまねぎ、ねぎ、 しいたけ、にんじん、 ごぼう、たけのこ、 いんげん、 だいこん、こまつな	
11木	6年生が考えた給食「12月に旬の食べ物」					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「12月に旬の食べ物」です。テーマに合った食材選びや、献立のバランスが良かったため給食に採用させていただきました。 (献立を考えた本人のコメント) 「12月に旬の食材をたくさん使いました」
	ごはん・さばの竜田揚げ れんこんのサラダ 大根の味噌汁		ぎゅうにゅう、 さば、とうふ、 あかみそ、しろみそ	こめ、かたくりこ、 あげあぶら、 さとう	しょうが、こまつな、 れんこん、キャベツ、 にんじん、 とうもろこし、 たまねぎ、だいこん、 ねぎ	



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 箱崎高之
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
12 金	長崎県郷土料理「皿うどん」					
	長崎皿うどん		○	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、 こまあぶら、 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、たけのこ、 にんじん、しいたけ、 こまつな、えのき、 ねぎ
	わかめスープ					
	手作りカステラ					
15 月	体を内側から温めよう「のっぺい汁」					
	ごはん・のっぺい汁		○	ぎゅうにゅう、 とりこ、たまご、 とうふ、 あぶらあげ	こめ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 こんにゃく	しいたけ、にんじん、 たけのこ、ねぎ、 こまつな、はくさい、 もやし、だいこん
	ふくさたまごの和風あん					
	小松菜のからし和え					
16 火	餃子の皮で「パンプキンパイ」					
	みそラーメン		○	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 こうやとうふ、 あかみそ、しろみそ、 ひじき、 なまクリーム	ちゅうかめん、 ラード、こま、 こまあぶら、あぶら、 さとう、 ぎょうざのかわ、 あげあぶら	しいたけ、にんじん、 もやし、ねぎ、 とうもろこし、 にら、にんにく、 しょうが、こまつな、 キャベツ、かぼちゃ
	ひじきサラダ					
	パンプキンパイ					
17 水	和食献立「厚揚げとじゃがいもの煮物」					
	ごはん・手作りおかかふりかけ		○	ぎゅうにゅう、 かつお、ぶたにく、 なまあげ、とうふ、 しろみそ、あかみそ	こめ、じゃがいも、 こんにゃく、 あぶら、さとう	にんじん、しめじ、 ねぎ、いんげん、 にら、えのき
	厚揚げとじゃがいもの煮物					
	豆腐とニラの味噌汁					
18 木	たらとたらこ「たらこピラフ・鱈のトマトスープ」					
	たらこピラフ		○	ぎゅうにゅう、 とりこ、たらこ、 とうふ、たら	こめ、あぶら、 マーガリン、 かたくりこ、 あげあぶら、あぶら、 さとう、 オリーブオイル、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 えのき、にんにく、 あさつき、 トマトピューレ、 キャベツ、こまつな、 パセリ
	豆腐ステーキ					
	鱈とパセリのトマトスープ					
19 金	二十四節季 大雪（たいせつ）「おでん」					
	小松菜めし		○	ぎゅうにゅう、 こんぶ、ちくわ、 さつまあげ、 だいず	こめ、こまあぶら、 じゃがいも、 こんにゃく、 かたくりこ、 あげあぶら、こま、 さとう	こまつな、にんじん、 だいこん、いんげん、 ごぼう
	おでん					
	揚げごぼうと大豆のごまからめ					
22 月	冬至（12月22日）献立「“ん”の付く食べ物」					
	麦ご飯・白身魚のゆずみそ焼き		○	ぎゅうにゅう、 たらみ、みそ、ぶたにく、 しろみそ	こめ、おしむぎ、 さとう、あぶら、 ヤーコン、 こんにゃく、 じゃがいも	ゆず、にんじん、 かぼちゃ、だいこん、 ねぎ、ほうれんそう、 しめじ
	ヤーコンのキンピラ					
	かぼちゃ入り豚汁					
23 火	クリスマス献立「ペスカトーレ・ホワイトチョコのマフィン」					
	かぶとほうれん草のペスカトーレ		○	ぎゅうにゅう、いか、 あさり、むきえび、 サラミ	スパゲティ、 あぶら、 オリーブオイル、 さとう、こむぎこ、 ホワイトチョコレート	にんにく、トマト、 かぶ、ほうれん草、 はくさい、キャベツ、 にんじん
	イタリアンサラダ					
	抹茶とホワイトチョコのマフィン					
24 水	2学期最後のおたのしみ「リザーブ給食」					
	柏パン・クリスマスコブサラダ・コーンスープ		○	ジョア、とりこ、 ほっけ、ハム、 どりむね、 ぎゅうにゅう	パン、かたくりこ、 こむぎこ、あぶら、 パン、 あげあぶら、 マスタード、 エッグ・マザーズ、 さとう	にんにく、しょうが、 にんじん、キャベツ、 ブロッコリー、 とうもろこし、 たまねぎ、 クリームコーン
	【えらぶ】フライドチキン・フィッシュフライ					
	【えらぶ】ジョア 3種類					