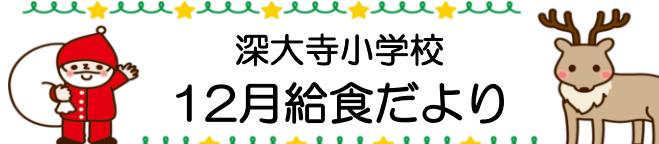




ご意見ご感想はこちから



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ひします。
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、 とりにく、だいす、 あおのり	こめ、さといも、 こんにゃく、あぶら、 さとう、かたりこ、 あけあぶら	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たため季節を楽しむ採用させてもらいました。 (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、とりにく、 ぶりたにく、とうふ、 ベーコン	こめ、パンこ、 あぶら、さとう、 かたりこ	にんじん、たまねぎ、 こまつな、はくさい、 もやし、 ほうれんそう、 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なります。カレー風味のきびなごを食べて、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、 とりにく、わかめ、 たまご、きびなご、 のり	こめ、こまあぶら、 かたりこ、 あけあぶら、さとう	だいこん、にんじん、 たけのこ、しいたけ、 ねぎ、しょウが、 ほうれんそう、 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。
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、とりにく、 わかめ	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もらいました。 (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。」
冬野菜のすき煮丼 鶏とじやがいものみそ汁 キャロオレゼリー		○	ぎゅうにゅう、 ぶりたにく、とりにく、 しろみそ、かんてん	こめ、こんにゃく、 さとう、かたりこ、 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	
8月	旬の冬にんじんをゼリーに「キャロオレゼリー」					冬の人は栄養価が高く甘味が強い特徴があります。そんな今が旬の人参をベースにしてオレンジジュースと混ぜ、ゼリーにします。最近の人は品種改良が進み、独特な香りが減り甘味が増したためケセが無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。
キムタクごはん 豆アヒのから揚げ 五目中華スープ		○	ぎゅうにゅう、 ぶりたにく、アヒ、 とりにく	こめ、あぶら、 かたりこ、 あけあぶら、 こまあぶら	にんじん、ねぎ、 しょウが、にんにく、 たくあん、キムチ、 こまつな、 チングンツァイ、 きくらげ、たけのこ、 もやし	
9火	キムタクごはんの「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。
豚玉丼 五目豆 小松菜とわかめの味噌汁		○	ぎゅうにゅう、 ぶりたにく、たまご、 のり、とりにく、 だいす、こんぶ、 わかめ、あかみそ、 しろみそ	こめ、さとう、 かたりこ、 こんにゃく、あぶら	たまねぎ、 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	
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ます。料理かもしれないが、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。
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、かたりこ、 あけあぶら、 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	
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もらいました。 (献立を考えた本人のコメント) 「12月が旬の食材をたくさん使いました」

後半分は裏面にあります。→



ご意見ご感想はこちから



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」				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、真っさらのあんと混せて食べましょう。
15 月	体を内側から温めよう「のっぺい汁」				のっぺい汁には、鶏肉や大根、にんじんなどの野菜に加え、豆腐や油揚げなどたくさんの中材が入っています。真っさらで栄養がしっかりとれるほか、少しうるみのついた汁が体を内側から温めてくれます。寒さが深まる12月にぴったりの料理です。うま味のきいた、のっぺい汁を味わってください。
16 火	餃子の皮で「パンプキンパイ」				パンプキンパイは、蒸してつぶしたカボチャに砂糖や生クリームを加えてやさしい甘さに仕上げ、直径13cmの大きな餃子の皮で包んで作ります。油でこんがりと揚ることで、外はカリカリ、サクサクの食感に。カボチャのほっこりした甘みと香ばしい皮の組み合わせを楽しんでください。
17 水	和食献立「厚揚げとじゃがいもの煮物」				厚揚げは、豆腐を一度水切りしてから油で揚げて作ります。外はしっかり、中はふんわりとした食感が特徴です。たんぱく質やカルシウムがとれる食品で、成長期の体づくりにも役立ちます。「生揚げ」と呼ばれることもあります。温かい煮物で体も心もほっと温まりましょう。
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」はスケトウダラの卵で、魚の卵はまとめて「魚卵」と呼ばれます。「鱈」はその親となる魚で、どちらも寒い季節においしさが増す食材です。今日は、たらこのうま味を生かした「たらこピラフ」と、やわらかい鱈にパセリとトマトの風味を合わせたスープです。
19 金	二十四節季 大雪 (たいせつ) 「おでん」				12月の今頃は、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ところのこと。そのため今日は寒い日に食べたくなる「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”に食べるおでんは、だしが“大切”です！
22 月	冬至 (12月22日) 献立「“ん”の付く食べ物」				今日、12月22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「運」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。
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」				「ペスカトーレ」とは、魚介が入ったトマト味のパスタのことです。今日はイカ・アザキ・エビを使い、うま味たっぷりに仕上げます。また、赤はトマト、緑はほうれん草、白はかぶと、クリスマスカラーを意識した献立になっています。冬においしい食材を組み合わせた、季節を感じられる献立です。
24 水	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。飲み物は3種類のジョアから、おかずはフライドチキンかフィッシュフライの2種類から選べます。今年最後の給食を、自分の好きな組み合わせで楽しみながら味わってください。