



12がつのよていにんだてひょう



家庭数配布
令和5年度
西志津小学校

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う			エネルギー (kcal)	脂質(g)
		血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる		
1(金)	ふゆやさいかレー 牛乳 ひじきのマリネ はなみかん	とりにく 牛乳 ハム ひじき	たまねぎ にんじん だいこん カリフラワー きゅうり にんにく しょうが みかん	こめ むぎ じゃがいも あぶら きびざとう	670	20.4
【12月給食費】 ゆうちょう銀行・千葉銀行ともに引き落とし日は4日です。残高不足にご注意ください。						
4(月)	ごはん 牛乳 さけのチャンチャンやき さわにわん	さけ 牛乳 ぶたにく バター みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン もやし だいこん ながねぎ こまつな ほししいたけ しょうが	こめ むぎ きびざとう でんぱん じゃがいも あぶら	552	13.3
5(火)	ごはん のりつくだに 牛乳 じゃがいものそばろに バンサンスー パリッシュ	ぶたにく 牛乳 ハム のり みそ こごかな	にんじん たまねぎ えだまめ ほししいたけ きゅうり キャベツ しょうが こんにやく	こめ むぎ きびざとう じゃがいも マロニー ごまあぶら	587	12.5
6(水)	【クララメニュー】 チキンライス 牛乳 コーンスープ(スープ) グリーンサラダ りんごのマフィン	ぶたにく 牛乳 ハム バター とりにく	たまねぎ にんじん コーン きゅうり キャベツ セロリ にんにく りんご レーズン グリーンピース	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう むしパンミックス こめこ	788	25.1
7(木)	からっとごはん 牛乳 1ねんせいのさつまいもじる ほうれんそうのわふうサラダ 朝ベジ	とりにく 牛乳 ぶたにく のり みそ	だいこん こまつな ながねぎ ほうれんそう えのきだけ こんにやく	こめ むぎ さとう あぶら さつまいも	583	17.2
8(金)	ゆうきまいごはん 牛乳 ブリのねぎみそづけやき おなかサラダ すましじる	ブリ 牛乳 みそ とうふ かつおぶし なると	ほうれんそう キャベツ にんじん こまつな ながねぎ	こめ さんおんとう あぶら	544	17.6
11(月)	ゆうきまいごはん 牛乳 ちくぜんに なつとうあえ	とりにく 牛乳 なつとう かつおぶし きんぴらあげ	にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ たけのこ ほうれんそう はねぎ いんげん こんにやく	こめ さといも あぶら きびざとう	516	13.2
12(火)	にこみうどん 牛乳 ちくわのおこのみあげ だいこんとツナのサラダ	ぶたにく 牛乳 あぶらあげ のり なると ちくわ ツナ	にんじん こまつな ながねぎ きゅうり だいこん しょうが	うどん こむぎこ ごまあぶら さんおんとう	506	16.6
13(水)	ごはん 牛乳 すきやきに みそドレッシングサラダ おふラスク	きゅうりにく 牛乳 ぶたにく バター やきどうふ みそ かまぼこ ふ	ながねぎ しゅんぎく はくさい しいたけ きゅうり キャベツ もやし にんじん	こめ むぎ あぶら きびざとう グラニューとう	641	21.7
14(木)	【郷土料理をしよう 岡山県】 ひるぜんおこわ 牛乳 とりにくのびりからやき ゆずみそだいこん ももゼリー	とりにく 牛乳 あぶらあげ みそ あずき	にんじん しめじ しいたけ だいこん ゆず さんさい にんにく ながねぎ	こめ もちこめ きびざとう あぶら ももゼリー	527	13.1
15(金)	ビビンバ 牛乳 トックいりわかめスープ かじゅうグミ	ぶたにく 牛乳 なると わかめ みそ たまご	もやし ほうれんそう にんじん ながねぎ コーン にんにく しょうが	こめ むぎ ごま きびざとう あぶら トック ごまあぶら	644	16.1
18(月)	ごはん 牛乳 はるまき ジャコサラダ こまつなととうふのみそじる	はるまき 牛乳 とうふ ジャコ あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ きゅうり コーン こまつな ながねぎ にんじん	こめ あぶら さとう	660	25.0
19(火)	【つだせんこんだて】 ハヤシライス 牛乳 ブロッコリーのスープ ゆめオレンジ	ぶたにく 牛乳 ベーコン	にんじん しめじ キャベツ たまねぎ ブロッコリー にんにく しょうが りんご オレンジ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	651	17.3
20日は給食費再引き落とし日です。前日までに口座残高の確認をお願いします。						
20(水)	ガーリックライス 牛乳 クリームシチュー ハニーマスタードチキン クリスマスデザート	ベーコン 牛乳 とりにく とうにゅう	パセリ マッシュルーム にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー しょうが	こめ さつまいも こめこ はちみつ	667	20.4

※献立は材料等の都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

佐倉にゆかりのある人物の紹介



12/6

クララ・ホイットニー (1860年～1936年)

クララ・ホイットニーは、明治時代に津田仙の依頼により、日本で西洋料理のレシピ本「手軽西洋料理」を執筆、出版した人物です。

仙は、本の序文を書いています。

本では、スープやビスケット、パイなどの作り方が紹介されています。

仙が西洋野菜を広め、クララが西洋料理の本を出版したことは、日本に西洋野菜と料理を広めた功績とともに、日本の食生活改善運動でもありました。

西志津小の給食では、6日にクララにちなんだ料理「コーンスープ」と「りんごのマフィン」を取り入れました。



【郷土料理を知ろう 岡山県】

蒜山(ひるぜん)おこわは、具材のたくさん入った五目おこわ。蒜山地域周辺で、赤飯を炊くときに誤って、ちらし寿司の具を入れてしまい、もったいないのでそのまま蒸したところおいしい五目おこわができた、というのが始まり。

	当月平均	所要栄養素 基準	充足率
熱量	609	650kcal	93%
たんぱく質	23.2	21.0~ 32.5g	
脂質	17.8	14.4~21.7g	
食塩相当量	2.247	2.0g	113%

給食レシピで朝ベジ♪

ほうれん草の和風サラダ

ビタミンやミネラル、食物繊維たっぷりです！ごはんにもあいますよ♪

<材料4人分>

- ほうれん草(3cmに切る) 1束
- えのきたけ 1/2袋
- (石づきをとり半分)に切る)
- 焼きのり(細切り) 2枚
- サラダ油 大さじ2
- 酢 大さじ2
- 醤油 大さじ2弱
- 砂糖 大さじ1強
- 塩 少々
- こしょう 少々

<作り方>

- ①お湯を沸かしてえのきたけ、ほうれん草の順に加え、しんなりするまでさっと茹でる。
 - ②①を水で冷まし、水気をよくしぼる。
 - ③Aをよく混ぜてドレッシングを作る。
 - ④②と③、焼きのりを和える。
- ★耐熱ボウルや皿に、ほうれん草とえのきをを入れてふんわりとラップをして、レンジで加熱してもよい(600W3分目安)
- ★ほうれん草の代わりに小松菜でもシャキシャキしておいしくできます。
- ★もやしやにんじんきゅうりを加えるのもおすすめです。

★ドレッシングは、砂糖が溶けてから油を加えるときれいに混ぜられます。

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。西志津小ではインフルエンザによる学級閉鎖が続いています。これから年末年始は楽しい行事もたくさんありますので、基本のうがい手洗い、早寝早起き、適度な運動、きちんと食事をとることを心掛けて冬休みに元気にすごしたいですね。

さて、11月9日に家庭教育学級による給食試食会が行われ、38名の参加をいただきました。アンケートの結果をお知らせします。

1. 献立内容(メニュー)はどうか				
大変良い	良い	普通	悪い	大変悪い
31	2	1	0	0
2. 味はどうか				
大変おいしい	おいしい	普通	おいしくない	大変おいしくない
32	2	0	0	0
3. 量はどうか				
多い	やや多い	普通	やや少ない	少ない
0	11	22	0	1
4. 味付けは家庭の食事と比べてどうか				
濃い	やや濃い	同じくらい	やや薄味	薄味
0	3	21	10	0
5. 家庭での食事量と比べて、お子供の給食量はどうか				
多い	やや多い	同じくらい	やや少ない	少ない
5	12	12	3	2
6. 試食会に参加して、どう思いましたか				
とてもよかった	よかった	まあまあ	あまりよくなかった	よくなかった
33	1	0	0	0



【登場人物紹介】
土の中でじっくり育った根っこが、きれいなオレンジ色になる「五寸にんじん」さん。カピバラやウマ、サルなど動物たちにも大人気。給食を華やかに彩るのが得意だよ。



栄養豊富なにんじんは、給食に欠かせない野菜です。

7. 給食のことが話題になることがありますか。
①よくある 24人 ②ときどきある 9人 ③あまりない 0人
8. 食事の内容で気をつけていることは何ですか(複数回答可)
①主食、主菜、副菜をそろえてバランスよくする 25人 ②野菜を多く使う 19人
③旬の食べ物を使う 13人 ④肉より魚を使う 0人 ⑤薄味を心がける 9人
⑥その他 8人 (食べきれない量を考える、苦手な食材も一口食べる、なるべく二品以上用意する、嫌いなものを含む一品と好きな食品一品をつける、完食できる量や内容にする、心の面の充実野菜が苦手なので汁物を必ずつける、子どもが興味を持つ盛り付けをする)
- 9-1. お子様の食習慣や食生活について悩みはありますか。
①ある 26人 ②ない 8人
- ①はしの使い方 4人 ②食べる時の姿勢 10人 ③食事の時間(長い 11人・短い 0人)
④食べる量(多め 2人・少なめ 9人)
⑤嫌いなものが多い 11人(食品:野菜多数、きのこ、初めての物、肉の脂、煮物、かたいもの、魚)
⑥その他(食べムラ、お菓子食べすぎて食事とれず、親の好みで食材偏り、生もの食べず)

給食試食会について

メニュー、味については大変良いという評価をいただきました。量については、家庭での食事量よりも給食の量の方が多という回答の方が半数いました。また、味付けについては家庭と同じか給食の方がやや薄味と感じたようです。多くの保護者の方が家庭でも食事に気をつけており、特に食事のバランス、野菜や旬のものを選ぶなど食材についてもこだわっています。児童の食習慣や食生活での悩みは、「食べる時の姿勢」「食べる量が少ない」「食事の時間が長い」「嫌いな食べものが多い」などで、嫌いな食べ物は野菜が多く、かたいもの、はじめてのものなどもあがっていました。保護者の方のご意見や励ましは、今後の給食提供にいかしていきたいと考えています。ご協力ありがとうございました。

大晦日3択クイズ

Q1 大晦日の「晦」は「つごもり」とも読みますが、どんな意味があるでしょう?

① 体を温める ② 月が隠れる ③ 家の中に隠れる

Q2 大晦日に食べる習慣がある「年越しそば」、そばの実はどれでしょう?

① ② ③

Q3 現代のようなめん状のそばは、いつごろから食べられるようになったでしょう?

① 縄文時代 ② 平安時代 ③ 江戸時代

Q4 年越しそばを食べる由来の一つになっているのはどれでしょう?

① 長生きする ② 子だくさん ③ 頭が良くなる

Q5 年越しに用意される「年取り魚」、日本の東側ではサケが多いですが、西側で多い魚は?

① アジ ② フリ ③ ウナギ

有機米を食べよう!

12月8日は「有機の日」

12月8日に佐倉市の小中学校全校で、佐倉市産の有機米を味わいます。佐倉市では有機農業を推進していて、有機農業を行う生産者を増やすことを目指しています。有機農業とは、科学的に作られた肥料や農薬を使わない、環境に優しい農業です。雑草が生えにくい土づくりをしたり、防虫ネットを使うなど 手間がかかりますが、今回給食のためにたくさんのお米を作ってくださいました。

