

12月8日は「有機の日」



12月 よていにこんだてひょう

今月の目標：寒さに負けない食事をしよう。

今月の郷土料理
★新潟県★

佐倉市立寺崎小学校

令和6年

日	ようび	おこなう行事	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						1人1日(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			しゅしょく	おかず	ねつやちからのもとになる(糖)		ち・にく・ほねをつくるのもとになる(たんぱく)		体のちようしをととのえる(ビタミン)		
					炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
2	月		ごはん	とりにくのごまネーズやき(2コ) ゆかりあえ じゃがいものそぼろに	こめ さとう じゃがいも でんぶん	こま あぶら	とりにく ぶたにく あつあげ	のむ3-グルト	にんじん さやいんげん あかじそ	にんにく しょうが はくさい きゅうり たまねぎ しいたけ もやし	660 27.6 14.8 1.63
3	火	○	ターメリック ライス	ハッシュドボーク コールスローサラダ やきりんご	こめ さとう じゃがいも グラニューとう	マーガリン あぶら オリーブ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ きゅうり りんご コーン グリーンピース	671 17.8 23.3 1.78
新潟県の郷土料理				ほっけのいちやばし むげんにんじん スキー-じる	こめ さつまいも	こま ごまあぶら	ほっけ ぶたにく ツナ とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ごま	ごぼう だいこん しいたけ ななめ	642 27.1 17.5 1.60
4	水	○	ごはん								
5	木	○	しおマーボー 豆腐どん	バンバンジー もものあんにんどうふ	こめ むぎ さとう でんぶん	こま ごまあぶら	とりにく ぶたにく とうふ みそ だいず	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん にら	にんにく ななめ たまねぎ しいたけ もやし しょうが	664 24.8 18.1 1.59
クララメニュー 12月6日は、クララが亡くなった日です。				スパゲッティ さとう じゃがいも こむぎこ しらたまこ	あぶら オリーブ	ウィンナー ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ブロッコリー ピーマン パセリ トマト つくくひかぼちゃ	たまねぎ キャベツ カリフラワー コーン マッシュルーム	604 20.7 20.6 2.51	
6	金	○		スパゲッティナポリタン せんのやさいサラダ つくくひかぼちゃのクララ							
9	月	○	ごはん (のりつくに)	こんさいのあますがらめ ゆきんこかきたまじる バナナ	こめ さとう でんぶん	こま あぶら	とりにく たまご とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	ごぼう れんこん えのきだけ ななめ バナナ	671 25.2 18.0 1.65
★【第1回 給食費口座引き落とし】給食費5000円を集金します。(手数料10円)通帳の残高をご確認ください。											
10	火	○	ブルコギどん	トックスープ アップルチーズデザート	こめ さとう はちみつ トックス チーズデザート	こま ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら チンゲンサイ パプリカ	にんにく たまねぎ もやし ななめ しいたけ	673 24.9 20.9 2.05
11	水	○	ごはん	カリカリきびなご(低2、高3) しおこんぶあえ いりどり	こめ さとう さといも	こま ごまあぶら	とりにく あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう きびなご こんぶ	にんじん さやいんげん	はくさい きゅうり ごぼう だいこん しいたけ	618 25.4 17.9 1.34
12	木	○	ピタパン 朝ベジ	スライスチーズ・チリコンカン ごまのクリームに* オレンジ	ピタパン こめ	あぶら なまクリーム	ぶたにく だいず ウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	にんじん ピーマン パプリカ トマト ごま	たまねぎ はくさい にんにく オレンジ	709 31.3 26.5 2.64
13	金	○	ハイナンジー ファン(タレ)	フォーのスープ スイートポテト	こめ さとう はちみつ フォー さつまいも	バター なまクリーム こま	とりにく ぶたにく なるこ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん みつば	レタス はくさい ななめ しいたけ きくらげ しょうが	635 23.2 15.1 2.63
16	月	○	チキン カレーライス	ごぼうサラダ みかん	こめ むぎ じゃがいも	こま あぶら	とりにく しほはなめ しろいんげん	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう きゅうり コーン みかん	674 18.9 21.0 1.83
17	火	○	ごはん	とうふつくね そぎだいこんのこったに ふかしいも	こめ さとう でんぶん さつまいも	こま ごまあぶら	とりにく みそ とうふ だいず ぶたにく やきちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ごま	しょうが ななめ だいこん えのきだけ	708 29.4 16.5 1.41
冬至献立 今年は21日が、一年で一番昼が短い「冬至」です。この日にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入ると病気にならずと過ごせるといわれています。											
18	水	○	ごはん	あかうおのてりやき だいずのそに ほとうとうじる はちみつゆずゼリー	こめ さとう ほうとう はちみつ でんぶん	あぶら	あかうお ぶたにく だいず あぶらあげ さつまいも	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かぼちゃ	ななめ だいこん はくさい えだまめ しめじ ゆず	616 25.9 13.4 2.00
☆お楽しみ献立☆											
19	木	○	まぜまぜオムライス ABCスープ こなゆきチョコケーキ	フライドチキン(2コ)	こめ マカロニ でんぶん こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら マーガリン オリーブ	とりにく ウィンナー とうふ たまご とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン パプリカ ごま	たまねぎ にんにく コーン セロリ マッシュルーム キャベツ しょうが	716 28.5 24.6 2.09

★【第2回 給食費口座引き落とし 25日】1回目に引き落としのできなかった方は、早めの入金をお願いいたします。

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★お米は、佐倉産こしひかり(めしあがり)を使用しています。

★おもなざいりょうの太字の食材は佐倉産、下線は足立産の野菜です。

★*マークがある料理は、朝ベジレシピを紹介しています。

給食レシピで朝ベジ♪

小松菜のクリーム煮

<材料4人分>

サラダ油	小さじ1
にんにく(おろす)	小さじ1/2
ベーコン(短冊切り)	1パック
にんじん(いちよう切り)	1/3本
玉ねぎ(1/2スライス)	1/2玉
水	200ml
コンソメ	小さじ1強
コーン缶	大さじ3
小松菜(2cm幅)	1袋(200g)
A牛乳	200ml
米粉	大さじ1・1/2
塩、こしょう	少々

*仕上げに、生クリームを大さじ1入れると
コクが増します。

<作り方>

- ①Aの材料を混ぜて、なじませておく。
- ②鍋にサラダ油とにんにくを入れて火をつけ、焦がさないように香りを出す。
- ③ベーコン、にんじん、玉ねぎを加え、火が通るまで炒める。
- ④野菜が柔らかくなったら水を入れ、コンソメ、コーン、小松菜を加える。
- ⑤①の牛乳と米粉を加え、混ぜながらとろみがつくまで煮込む。
- ⑥塩、こしょうで味を整える。

小松菜&牛乳で、成長期
に必要なカルシウムが
たくさんとれるレシピです。

佐倉にゆかりのある人物の紹介

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「手経西洋料理」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が、当時の日本人にとっては衝撃的だったのではないのでしょうか。

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。

12月6日の「クララ・メニュー」では、
クララにちなんだ料理「クララ」
を取り入れました♪1月の給食は、9日(木)
から始まります♪

学校給食摂取基準(3・4年生)

熱量: 650kcal	月平均
たんぱく質: 24.4g(範囲21.1～32.5g)	661
脂質: 18.1g(範囲14.4～21.7g)	25.0
食塩相当量: 2.0g以下	19.1