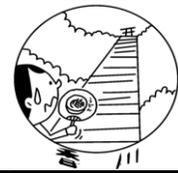




12月 よていこんだてひょう



今月の郷土料理
☆香川県☆

令和4年

今月の目標：寒さに負けない食事をしよう。

佐倉市立寺崎小学校

日	ようび	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					1人分 - (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なる(き)	ち・く・ほねをつくるもとなる(あか)	体のちようしをととのえる(みどり)	たんぱく質	無機質		ビタミン		
1	木	○	テーブルロール	ハンバーグソースがけ あおなのソテー こめこシチュー	パン こめこ パンこ さとう じゃがいも	たんぱく質 炭水化物	油脂	たんぱく質	無機質	にんじん ブリッコリー こまつな チンゲンサイ	たまねぎ コーン エリンギ	660 31.9 20.4 1.99
2	金	○	マーボー どうぶどん	じゃこサラダ タピオカココナッツプリン	こめ むぎ さとう でんぶん タピオカ	たんぱく質	油脂	たんぱく質	無機質	にんじん にら みすな	しょうが たまねぎ しいたけ きゅうり だいにん ながねぎ	670 23.9 20.5 1.49
5	月	○	ごはん	ほっけのいちやほし キムチなっとう* しらたまじる ミニみかんゼリー	こめ ゼリー しらたまもち	たんぱく質	油脂	たんぱく質	無機質	にんじん こまつな ほうれんそう	はくさい だいにん しいたけ	632 26.3 12.7 1.60
クララメニュー クララの本「手軽西洋料理」を参考にしました。												
6	火	○	せいようやさいのバジルスパゲッティ とうもろこしのスープ アップルパイ	スパゲッティ さとう パイ	たんぱく質	油脂	たんぱく質	無機質	ビタミン	にんじん ブロッコリー バジル パセリ	エリンギ キャベツ じゃがいも りんご たまねぎ にんにく カリフラワー	693 24.3 25.3 2.00
7	水	○	ぶたどん	はっほうみそしる バナナ	こめ さとう さつまいも	たんぱく質	油脂	たんぱく質	無機質	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ しょうが ながねぎ れんこん だいにん バナナ	652 22.4 14.1 1.71
足立さんの田んぼで5年生が育てました。												
8	木	○	ごはん	さばのみそに れんこんのごまあえ にくじゃが	こめ(つぶすけ) さとう じゃがいも	たんぱく質	油脂	たんぱく質	無機質	にんじん ほうれんそう さやいんげん	しょうが れんこん ちやし たまねぎ	725 27.0 24.8 2.17
9	金	○	ごはん	ヤンニョムチキン(高2こ) チャプチェ だいにんとわかめのかんこくスープ	こめ さとう でんぶん はるさめ	たんぱく質	油脂	たんぱく質	無機質	にら チンゲンサイ パブリカ	たまねぎ だいにん えのきたけ ながねぎ	663 27.7 19.0 2.28
★【第1回 給食費口座引き落とし】給食費4800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。												
香川県の郷土料理①												
12	月	○	いいこめし	さといもサラダ かきたまみそしる レモンソーダゼリー	こめ さとう でんぶん さといも ゼリー	たんぱく質	油脂	たんぱく質	無機質	にんじん ほうれんそう	ごぼう ながねぎ きりぼしだいにん えのきたけ きゅうり	617 22.1 16.5 2.04
13	火	○	とりニラどん	ワンタンスープ ヨーグルト	こめ さとう こむぎこ でんぶん	たんぱく質	油脂	たんぱく質	無機質	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ しょうが はくさい ながねぎ たけのこ にんにく	714 28.4 22.0 2.03
14	水	○	ごはん	さけのオイネーズやき にくどうふ ふかししいも	こめ さとう さつまいも	たんぱく質	油脂	たんぱく質	無機質	にんじん ほうれんそう	キャベツ はくさい しいたけ	708 31.8 19.8 1.70
15	木	○	ガーリック トースト	シーフードサラダ ポークビーンズ	パン さとう じゃがいも	たんぱく質	油脂	たんぱく質	無機質	にんじん パセリ バジル トマト ブロッコリー	にんにく コーン きゅうり たまねぎ	653 27.7 25.9 2.55
16	金	○	チキン カレーライス	ひじきとチーズのサラダ ゆめオレンジ	こめ むぎ さとう じゃがいも	たんぱく質	油脂	たんぱく質	無機質	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり ゆめオレンジ	647 22.7 18.2 1.99
香川県の郷土料理②												
19	月	○	しっぽうどん	おこのみやき いちごヨーグルト	うどん さとう こむぎこ やまといも きょういも	たんぱく質	油脂	たんぱく質	無機質	にんじん こまつな はねぎ	だいにん しいたけ キャベツ いちご	587 24.1 20.0 2.82
冬至献立 今年は22日が「冬至」です。一年で一番昼が短い日で、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過ごせるといわれています。												
20	火	○	ごはん	さわらのゆずみそがけ かぼちゃのそぼろに さわにわん	こめ さとう でんぶん	たんぱく質	油脂	たんぱく質	無機質	にんじん かぼちゃ みつば	ながねぎ たまねぎ えだまめ しょうが だいにん たけのこ えのきたけ ゆず	647 32.7 16.7 1.84
☆お楽しみ献立☆												
21	水	○	ケチャップライス ABCスープ こめこのチョコケーキ	こめ マカロニ でんぶん むぎ こむぎこ じゃがいも さとう ケーキ	たんぱく質	油脂	たんぱく質	無機質	ビタミン	にんじん トマト パブリカ こまつな	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	718 26.3 27.0 1.99
★【第2回 給食費口座引き落とし 25日】1回目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。												

佐倉市にゆかりのある人物 **クララ・ホイットニー**

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」を出した人です。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したことで、日本に西洋野菜と料理が知られ、日本の食生活が変わりました。給食ではクララが亡くなった6日に、クララにちなんでメニューが登場します。お楽しみに！

(1860年～1936年)

5年生が育てた千葉のお米

「つぶすけ」が給食で味わえます♪

足立正道さんと奥様、SGVの皆様にご協力

いただいたおかげで、おいしいお米が実りました。感謝の気持ちを持って味わいましょう。

給食レシピで朝ベジ♪

キムチ納豆

混ぜるだけ！
簡単朝ベジ♪

朝ベジしよう！

<材料4人分>

- 小松菜 150g
- 人参 40g
- ひきわり納豆(タレ付き) 1パック(50g)
- キムチ 40g
- かつお節 お好み

<作り方>

- ①小松菜を2cm、人参を千切りにして、電子レンジ600W 2分程度加熱する。
- ②小松菜・人参がやわらかくなったら水で冷やし、軽く絞る。
- ③納豆に付属のタレを入れ、混ぜる。
- ④②、③とキムチ、かつお節を入れて混ぜる。

*季節に応じて、小松菜をほうれん草、キャベツなどに変えてもおいしいです♪

納豆のたれとキムチだけで味付けは完了♪
栄養ばっちりお手軽メニューです。