

12月8日は「有機の日」



12月 よていにんだてひょう

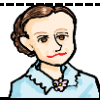


今月の郷土料理
☆新潟県☆

令和6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	きゅうにゅう	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					I栄養-(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(き)		ち・にく・ほねをつくるのもとになる(あか)	体のちょうしをととのえる(みどり)			
					たんぱく質	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
2	月	ヨーグルト	ごはん	とりにくのごまネーズやき(2こ) 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	ごま あぶら	とりにく ぶたにく あつあげ	のむヨーグルト	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	ハッシュドポーク コールスローサラダ やきりんご	こめ さとう じゃがいも グレープフルーツ	マーガリン あぶら オリーブオイル	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	にんにく キャベツ たまねぎ エリンギ きゅうり りんご コーン グリンピース	671 17.8 23.3 1.78
4	水	○	*新潟県の郷土料理* ごはん	ほっけのいちやぼし むげんににんじん スキーじる	こめ さつまいも	ごま ごまあぶら	ほっけ みそ ぶたにく ツナ とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	ごぼう だいこん しいたけ ながねぎ	642 27.1 17.5 1.60
5	木	○	しおマーボー 豆腐どん	バンバンジー もものあんにと豆腐	こめ むぎ さとう でんぶん	ごま 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 ながねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ もやし もも きゅうり しょうが	664 24.8 18.1 1.59
6	金	○	*クララメニュー* 12月6日は、クララが亡くなった日です。  スパゲッティナポリタン せんのやさしいサラダ つるくびかぼちゃのクララス	スパゲッティ さとう じゃがいも こむぎ しらたまこ	あぶら オリーブオイル	ウインナー 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 つるくびかぼちゃ	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	
9	月	○	ごはん (のりつくだに)	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	ごま 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 えのきたけ ながねぎ パナナ	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	○	プルコギどん	トックスープ アップルチーズデザート	こめ さとう はるさめ トック チーズデザート	ごま ごまあぶら	ぎゅうにく 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 ながねぎ たけのこ	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	ごま 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 たけのこ	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 ごまつなのクリームに* オレンジ	ピタパン ごめこ	あぶら なまクリーム	ぶたにく だいず レッドホー ウインナー 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 ごまつな	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 ごま	とりにく ぶたにく なると	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん みつば	レタス レモン はくさい ながねぎ たけのこ 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	ごま あぶら	とりにく しろはなまめ しろいんげんまめ	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 そぎだいこんのごったに ふかししいも	こめ さとう でんぶん さつまいも	ごま 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 ごまつな	しょうが ながねぎ たまねぎ だいこん えのきたけ	708 29.4 16.5 1.41
冬至献立 今年(ことし)は21日(にち)が、一年(いちねん)で一番(いちばん)昼(ひる)が短い「冬至(とうじ)」です。この日(ひ)にかぼちゃ(かぼちゃ)を食べて、ゆず湯(ゆずはい)に入(はい)ると病気(びょうき)にならず(す)に過ご(すご)せるといわれています。											
18	水	○	ごはん	あかうおのてりやき だいずのいそに ほうとうじる 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 みそ ぶたにく だいず あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かぼちゃ	ながねぎ だいこん れんこん はくさい えだまめ しめじ ゆず	616 25.9 13.4 2.00
19	木	○	*☆お楽しみ献立☆*。 まぜまぜオムライス フライドチキン(2こ) ABCスープ こなゆきチョコケーキ	こめ マカロニ でんぶん こむぎ じゃがいも さとう ごめこ	あぶら マーガリン オリーブオイル	とりにく ウイダー ベーコン 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	716 28.5 24.6 2.09	

★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(めしあがれ)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、下線は足立さんの野菜です。
★*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(いちょう切り)	1/3本
玉ねぎ(1/2サイズ)	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。

クララメニュー

12月6日の「クララメニュー」では、
クララにちなんだ料理「クララス」
を取り入れました♪