

給食だより 12月号

冬至



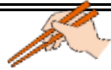
2023年12月1日
中央区立日本橋小学校
校長 児玉 大祐

地産地消給食の日



～東京都で採れた・捕れた食材を使用する日～
12月9日に栄養士が畑で掘った「練馬大根」を12月11日予定しています。メニューは練馬区発祥の「練馬スパゲティ」です。

今月の季節の献立



冬至～かぼちゃを使った給食～
丸パン クリスピーチキン
大麦入りサラダ
かぼちゃのポタージュ 牛乳

【冬至】昔の冬、現代と違い農作物の収穫が少なく、夏に収穫し長期保存できる夏野菜の「かぼちゃ」は、冬にビタミン補給できる貴重な野菜でした。そのため、1年で一番昼が短い冬至に食べる風習ができたと言う説があります。

また、冬至に「ん」が2回つく食材を食べると風邪を引きにくいという言い伝えからかぼちゃを食べるようになった説もあります。かぼちゃは別名『なんきん』、ほかに『にんじん』『れんこん』『きんかん』など使ってみてはいかがでしょうか？

GoToいと

『七福なます』～岡山県～

12月21日 金曜日

岡山県で作られるお正月料理。めでたい七福神にちなんで、七種類の具材で作られたなますです。

元の岡山レシピから給食用にアレンジし、来る年の健康や成長の願いを込めて作ります。



話

学校給食「とん汁うどん」のちょい話 12月5日

実は、給食のとん汁レシピには「にんにく」が入っています。とん汁のレシピをインターネットで検索すると「にんにく」が入っていないレシピの方が多かったので、一度給食のとん汁うどんレシピから削除しました。

結果、子供たちは『にんにくが入っているとん汁うどんをよく食べる！』でした。それ以来、私の給食とん汁レシピには「にんにく」が入っています。

食べよう野菜350【児童は300】

今月の350の日は『12月1日(金)春雨と野菜の350サラダ』です。

1皿 60g 感覚を身に付けてもらえると嬉しいです。

このマークが目印 → → →



七福なます 給食バージョン

給食メニュー作成してみませんか？

～材料～

油揚げ 1枚 2cm×0.5cmの短冊
つきこんにやく 40g 湯通し
人参 20g マッチ棒の太さ
牛蒡 35g 笹がき
蓮根 40g 0.5cm厚さのいちよう切り
大根 40g 人参より太く切る
さやえんどう 8枚 1/2、下ゆで
サラダ油 小1
砂糖 小2
しょうゆ 大1
酢 大1
みりん 小1/2
塩 少々



・・・作り方・・・

1. 鍋に油を入れ、こんにやく・牛蒡を炒める
2. 人参・蓮根・大根を入れ炒める
3. 水が出てくる予定ですが出てこなかったら、分量外の水を少々入れる
4. 調味料を入れ煮る
5. 油揚げを入れ煮含める
6. 汁気が無くなったら、できあがり
7. 盛り付けた上にさやえんどうをちらす



※味見して、調味料を増減してください。写真の白丸は対比のペットボトルキャップです。

えいようし

