

# 12月給食だよ!



志木市立宗岡第二小学校  
令和2年12月号

12月にもなると、新学期に比べて子供たちの体も大きくなりました。(きっと心も大きく成長していますよね)  
今年度を、有意義にすごせるよう体調にも気を付けてください。



## 世界のクリスマスケーキ



### デコレーションケーキ【日本】

生クリームや 1992年頃から有名洋菓子メーカーが発売したことが始まりです。スポンジにバタークリームをぬり、サンタクロースやいちごを飾り付けたものが一般的です。



### フッシュドノエル【フランス】

フランス語で、ブッシュが『木・丸太』ノエルが『クリスマス』という意味で、見た目も丸太や切株のようになっています。

### シュトーレン【ドイツ】

シュトーレンという名前は『坑道』という意味でトンネルのような恰好をしているため付けられました。ドライフルーツやナッツが入っていて、表面には粉糖がまぶされています。クリスマス当日に食べられるのではなく、クリスマスに向けて少しずつ切られて食べられています。(私はこのケーキが大好きで毎年食べます♡)



### パネトーネ【イタリア】



パネトーネ酵母という、めずらしいイーストを使って作ります。本場イタリアでも購入するのが一般的です。ドライフルーツが入っているものが多いですが、ドライフルーツの代わりにチョコチップが入っているものもあります。

### ポーロレイ【ポルトガル】

王様のケーキという意味があり、クリスマスイヴから王様の日(1月6日)まで食べられています。リング状でドライフルーツがたくさん入っており、外側はゼリーでコーティングされ粉糖がかかっています。ケーキの中にプリンデと呼ばれる人形と、ファヴァと呼ばれる乾燥そら豆が入っており、切り分けたケーキに入っていた人はその日の王様になり、そら豆が当たった人は次回のポーロレイを用意しなければなりません。



さんまをかってよくだべよう!



10月22日、骨付きさんまをきれいにかってよく食べよう、の取り組みを行いました。今年度は新型コロナの影響で委員会が各教室に入ることなくクラスごとに行いました。それでも、担任の先生のご指導の下、低学年はやり方の紙芝居を見たりして、みんな真剣に取り組みしてくれました。

きれいに取れた骨を、見せてくれたり見せ合っていたり。お箸が上手に使えると堂々と食事ができて、誇らしいですね。



はじめての1年生も、先生に教わりながら、真剣に取り組みました。

こんなにキレイに骨だけになりました!



### 冬至

冬至は1年で最も昼が短く、夜が一番長い日のことです。冬至にはこれからの寒い冬を元気に過ごせるように南瓜を食べ、柚子湯に入ること無病息災を願うという風習が今でも続いています。ゆずには血行をよくして体をあたため風邪を予防する働きもあります。宗二小では12月21日に冬至献立を出します。



### ~栄養士のひとこと~

先日、給食を作っているときに、調理員さんが「かわいい!」と言ったので

なんだろう?とみんなで見てみたら・・・

なんと、皮をむいた里芋が、ヒヨコに見えました♡

かわいい!と、みんなでなごみました。

切るのがかわいそうで、最後の最後まで切れなかった

のですが、きっと、だれかの給食に入り、おいしく

たべてもらえたと思います!





# 12月の予定献立表



令和2年度

志木市立宗岡第二小学校

日	曜	こんだてめい			I和* Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しょくひん(あか)	おもにねつやちからの もとになるしょくひん(きいろ)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん(みどり)
		しゅよく	のみもの	お か ず					
1	火	キムタクごはん 	ぎゅうにゅう 	ぶりだいこん みずようかん	614	26.8	プリ ベーコン こしあん かんでん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さんおんとう ごまあぶら	だいこん しょうが キムチ たくあん
2	水	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	ちくわとごぼうのごまだれどん てつぶんたっぶりサラダ ごもくみそしる	676	25.8	ちくわ あぶらあげ ひじき ちりめんじゃこ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さんおんとう でんぶん こんにゃく しろごま オリーブオイル ごまあぶら あぶら	にんじん ほうれんそう ごぼう しょうが とうもろこし だいこん ねぎ とうがん
3	木	しらすもろこしごはん 	ぎゅうにゅう 	ほうれんそうとベーコンのソテー てづくりさつまあげ かぼちゃのみそしる	593	22.0	たらすりみ えびすりみ たまご ベーコン とうふ ちりめんじゃこ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう でんぶん バター あぶら	ほうれんそう にんじん かぼちゃ こまつな とうもろこし ごぼう ねぎ
4	金	リースパン 	ぎゅうにゅう 	ポークビーンズ ごまチキンサラダ	600	22.9	ぶたにく とりにく だいず ぎゅうにゅう	リースパン(ほうれんそう) さんおんとう しろごま あぶら じゃがいも	にんじん プリッコリー にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし トマトピューレ
5	土	もちつき会			506	27.0	やきぶた ホタテみずに うずらのたまご ぶかひれ	こめ もちごめ さんおんとう でんぶん あぶら ごまあぶら ねりごま	こまつな にんじん ほうれんそう たけのこ ほししいたけ ねぎ キャベツ しょうが りんごジュース
		ちゅうかおこわ	りんごジュース	パンパンジーサラダ ぶかひれスープ					
7	月	もちつき会 ふりかえきゅうじつ							
8	火	ターメリックライス 	ぎゅうにゅう 	ぶゆやさいかレー だいこんサラダ みかん	751	24.8	ぶたにく まぐろかん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも はくりきこ はちみつ さんおんとう あぶら オリーブオイル	にんじん かぼちゃ こまつな しょうが にんにく たまねぎ れんこん だいこん みかん
9	水	うどん 	ぎゅうにゅう 	かもなんばん サクラエビのやさいあげ ヨーグルト	606	28.9	かみにく さくらえび だいず ぎゅうにゅう ヨーグルト	うどん こむぎこ あぶら	こまつな にんじん しょうが ねぎ たまねぎ ごぼう
10	木	まぜこみ ピビンパ	ぎゅうにゅう 	チャプチェ ぎゅうにゅうみかんかんでん	631	21.6	ぎゅうにく ぶたにく かんてん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さんおんとう はるさめ さとう ごまあぶら しろごま	にんじん こまつな あおピーマン しょうが にんにく ねぎ たまねぎ ぜんまい しいたけ もやし みかんかん
11	金	こくとうきなこ あげパン	ぎゅうにゅう 	はなやさいソテー ポパイスープ	705	24.4	ハム きなこ ぎゅうにゅう たまご	ツイストパン こくとう さんおんとう あぶら オリーブオイル	ブロッコリー カリフラワー にんじん ほうれんそう
14	月	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう 	ちゃんぽん りんごさつまいものパイ	677	26.8	ぶたにく えび いか なんと オイスターソース ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さんおんとう さつまいも でんぶん あぶら ぎょうざのかわ ごまあぶら	にんじん こまつな しょうが にんにく ほししいたけ きくらげ もやし キャベツ りんごかん
15	火	たべておうえん かごしまの7!!			580	28.2	プリ ハム かつおぶし あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく あぶら	にんじん こまつな れんこん ばんのうねぎ キャベツ ごぼう だいこん
		ごはん	ぎゅうにゅう 	ぶりやき おかかいため					
16	水	パエリア 	ぎゅうにゅう 	ハーブチキン つぶつぶコーンスープ	725	27.7	えび とりにく ウィンナー なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ バター あぶら オリーブオイル	マッシュルーム あかピーマン バジル パセリ にんにく たまねぎ さやいんげん とうもろこし クリームコーン
17	木	スパゲティ 	ぎゅうにゅう 	トマトクリームスパゲティ さといものホットサラダ いいつなまちのりんご	641	22.4	ハム ベーコン ミックスチーズ なまクリーム ぎゅうにゅう えび カニフレーク	スパゲティ さといも さんおんとう オリーブオイル バター	にんにく パセリ たまねぎ バジル マッシュルーム ぶなしめじ エリンギ とまとかん りんご
18	金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	てづくりメンチカツ ブロッコリーのかおりあえ けんちんじる	688	29.6	ぎゅうにく ぶたにく たまご とうふ ぎゅうにゅう	こめ パンこ はくりきこ こんにゃく あぶら ごまあぶら	ブロッコリー にんじん ねぎ ほうれんそう たまねぎ かぶ ごぼう
21	月	冬至献立			610	21.3	ホタテみずに あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう でんぶん あぶら	かぼちゃ にんじん しょうが さやいんげん たまねぎ べにまどんな(かんきつ)
		ほたてごはん	ぎゅうにゅう 	かぼちゃのそぼろあんかけ べにまどんな1/4					
22	火	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	うすぎりステーキ やさいソテー ぶのりのみそしる	600	27.5	ぎゅうにく ぶのり しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ はくりきこ さとう でんぶん あぶら バター	にんじん ほうれんそう こまつな たまねぎ にんにく ねぎ とうもろこし
23	水	クリスマス献立			780	22.2	とりにく ベーコン たまご ウィンナー ぎゅうにゅう	こめ しょうしんこ はくりきこ チョコレート グラニューとう あぶら バター	にんじん とうもろこし パセリ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ オレンジジュース
		カレーピラフ	オレンジジュース	フライドチキン せんぎりやさいのスープ サンタチョコマフィン					

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。

★今月の給食費の引き落としは12月7日です。(再引き落としは15日になります)残高のご確認をお願いします。

☆志木市減塩プロジェクト・・・今月の減塩献立をのせています。



志木市減塩プロジェクトのロゴマークです