

# 12月給食だよ!



志木市立宗岡第二小学校  
令和3年12月号

正月料理と  
いはば  
『おせち』

お正月に『おせち』食べていますか?  
おせち料理は「めでたさを重ねる」という意味で縁起をかつぎ重箱に詰めて出されます。また、3が日は家事から解放するという意味をふくめ、保存がきく食材が中心のものとなつたといわれています。

こんなにたくさんの意味をもつ料理は、なかなかないのでは?

先月の給食だよ、見ていただけましたか?そこにも書きましたが、今月はジブリ作品の『となりのトトロ』に出てくる、サツキちゃんが朝作るお味噌汁を給食で出します。お楽しみに。



## 世界のクリスマスケーキ



### デコレーションケーキ【日本】

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』で『クリスマスの薪』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。(私は大好きで毎年食べます♡パン屋さんによく売っています)



### 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。



**黒豆**  
1年中「まめ(まじめ)」に働き、「まめ(健康的)」に暮らせるようにとの願いが込められています。



**海老**  
腰が曲がるまで丈夫という長寿の願いが込められています。



**きんもん**  
「金団」と書き、その色から財産、富を得る縁起物とされています。



**数の子**  
たくさんの卵があるということから、孫繁栄の願いが込められています。



**昆布巻き**  
「よろこぶ」の語呂合わせから祝いの儀には欠かせない食材です。



**紅白なます**  
紅白はおめでたい色とされ水引を表し、平和を願う縁起物とされています。



**れんこん**  
穴があいているので「将来を見通せるように」という願いが込められています。



**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。冬至はこれからの寒い冬を元気に過ごせるようかぼちゃを食べ、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。柚子には血行をよくして体を温め風邪を予防する働きもあります。むねこしょうがつかい、とうじこんだて、宗二小では12月16日に冬至献立を出します。

### ～栄養士のひとこと～

12月13日の『シュクメルリ』、みなさん知っていますか?昨年、牛丼の〇〇屋さんが期間限定で売り出したところ大ヒットし、しばらくしてからまた売り出していました。あつという間に売り切れていました。ある先生が「今日の夜ご飯はシュクメルリにするんだ!」と、うれしそうにお話されていたのを思い出し、給食で挑戦してみることにしました。伝統的なジョージア料理の1つで、鶏肉をニンニクソースで煮込んだ料理だそうです。牛丼の〇〇屋さんがサツマイモを入れ、それが日本では有名になったようです。爆発的大人気だったシュクメルリ、みなさんのお口に合いますでしょうか?



# 12月の予定献立表



令和3年度

志木市立宗岡第二小学校

日	曜	こんだてめい			I和糖 - 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)
		しゅしょく	のみもの	お か ず					
1	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	さんまのうめに ブロッコリーのかおりあえ ごもくみそしる	613	28.6	さんま あぶらあげ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく あぶら ごまあぶら	ごぼう ねぎ しょうが ブロッコリー にんじん だいこん うめぼし
2	木	ひじきごはん 	ぎゅうにゅう 	さといもコロック とんじる	597	26.4	ぶたにく ひじき あぶらあげ とうふ とりにく こおりとうふ しろみそ あかみそ たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら さんおんとう さといも こむぎこ こんにやく ごまあぶら	にんじん ねぎ だいこん ごぼう
3	金	グラタントースト 	ぎゅうにゅう 	ポークビーンズ ごまサラダ	651	30.0	まぐろかん ぶたにく だいず ミックスチーズ ぎゅうにゅう	しょくパン はくりきこ あぶら じゃがいも さんおんとう しろごま バター	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく にんじん こまつな キャベツ とうもろこし
6	月	ごはん 	ぎゅうにゅう 	プリのおろしあんかけ かぶのしおこうじサラダ サツキちゃんのみそしる	607	26.3	ぶり あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ はくりきこ でんぷん さとう あぶら	しょうが だいこん えのきだけ ぶなしめじ かぶ キャベツ ほうれんそう とうもろこし たまねぎ にんじん
7	火	カレーピラフ 	ぎゅうにゅう 	ハーブチキン つぶつぶコンスープ	594	23.3	えび ウィンナー とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ あぶら オリーブオイル はくりきこ バター	たまねぎ とうもろこし パセリ にんにく バジル クリームコーン
8	水	あおりのじゃこごはん 	ぎゅうにゅう 	てづくりさつまあげ おかかあえ はくさいのみそしる	537	29.0	ちりめんじゃこ たらすりみ とうふ あおりの えびすりみ あぶらあげ かつおぶし あぶらあげ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう でんぷん あぶら	ごぼう にんじん キャベツ ほうれんそう はくさい ねぎ
9	木	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう 	ちゃんぽんふうラーメン かぼちゃむしパン	666	28.1	えび イカ なんと ぶたにく とうにゅう 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 ごまあぶら はくりきこ あぶら	しょうが にんにく ほしいたけ きくらげ にんじん たまねぎ もやし キャベツ こまつな かぼちゃ
10	金	キムタクごはん 	ぎゅうにゅう 	おでん ほうれんそうのソテー	547	28.4	さつまあげ ちくわ うすらのたまご がんもどき なまあげ ベーコン こんぶ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こんにやく さといも ごまあぶら バター	だいこん にんじん ほうれんそう キムチ たくあん
13	月	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	シュクメルリ パリパリサラダ	620	25.7	とりにく ミックスチーズ パルメザンチーズ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さつまいも ワンタンのかわ ごまあぶら あぶら	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム キャベツ こまつな
14	火	うどん 	ぎゅうにゅう 	とりなばんうどん サクラエビのやさいあげ みかん	634	28.3	サクラエビ とりにく だいず ぎゅうにゅう	うどん あぶら はくりきこ	ごぼう しょうが こまつな たまねぎ にんじん ねぎ みかん
15	水	ごはん 	ぎゅうにゅう 	やさいソースのハンバーグ カルポポテト せんぎりやさいのスープ	563	26.9	ぎゅうにく ぶたにく とうふ ベーコン ぎゅうにゅう パルメザンチーズ	こめ パンこ じゃがいも あぶら さんおんとう でんぷん バター	たまねぎ ぶなしめじ にんにく にんじん キャベツ
16	木	ほたてごはん 	ぎゅうにゅう 	かぼちゃのそぼろあんかけ ひみつのフルーツポンチ	624	21.1	ホタテみずにあぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さんおんとう でんぷん さとう	かぼちゃ とうがん しょうが にんじん さやいんげん たまねぎ みかんかん おうとうかん りんごかん
17	金	むぎごはん 	ジョアプレーン 	ビーンズサラダ ビーフシチュー てづくりチョコマフィン	869	26.2	ぎゅうにく だいず ひよこまめ たまご ハム ぎゅうにゅう とうにゅう ジョア	こめ おおむぎ さんおんとう あぶら じゃがいも さとう はくりきこ グラニューとう チョコレート バター	こまつな キャベツ たまねぎ にんにく しょうが にんじん

☆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6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

## もう一度、給食時間のルールを確認しましょう。

### その1

かみのはし、  
ぼうしのなかに  
いれます。

### その2

リョウりのほいた  
はん 食事は  
おもいで  
気をつけて  
はこまう。

### その3

もりつけびょうをみて、  
どのお皿になにも  
もりつけるか、かたにん  
しやう。

### その4

どうばんが  
おわたたら、  
おうちでせんたくをして、  
アイロンをかけて、  
わすれずに  
がっこう  
学校にもってきて下さい。