

12月給食だよ!



志木市立宗岡第二小学校
令和4年12月号

正月料理と いさげ 『おせち』

お正月に『おせち』料理を食べていますか?
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言われています。
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?

12月にもなると、4月に比べて子供たちの体も大きくなりました。(心も大きく成長しましたか?)

今年度の残り4か月を楽しくすごせるよう、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】

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、フッシュが『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すく切っ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)



パネッターネ【イタリア】



パネッターネ酵母という、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。



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です。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。
宗二小では12月16日に冬至献立を出します。

旬の食材の紹介～南瓜(かぼちゃ)～



かぼちゃは、実はきゅうりなどと同じウリ科の仲間です。そして皮膚や粘膜を健康にたもち、細菌への抵抗力をつけられるなど、これからの季節に大切な栄養素を含んでいます。色も鮮やかで食欲がわきますし、和食にも洋食にも、中華にも使えるすばらしい食材です!

～栄養士のひとりごと～



給食室前の廊下を、最近通りましたか?先月の給食だよりに『食19通』と掲示物のことを書きましたが、見てくれましたか?さらに、給食委員会が作ったクイズも掲示しました!問題を読んで、めくると答えが書いてあります。給食委員会の力作がたくさんありますのでみなさんぜひクイズに挑戦しに来てください。どんどん更新します!



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。



田作り

稲の豊作を願う気持ちが込められています。



数の子

たくさんの卵があるということから、子孫繁栄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。



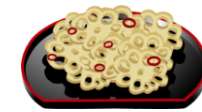
昆布巻き

「よろこび」の語呂合わせから祝いの儀には欠かせない食材です。



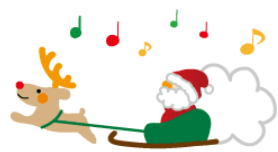
きんとん

「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。



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。



12月の予定献立表



令和4年度

志木市立宗岡第二小学校

日	曜	こんだてめい		I補 ^キ Kcal	たんぱく ^ク 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)
		しゆしょく	のみもの					
1	木	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	585	28.1	ちりめんじゃこ たまご さくらえび ハム あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さんおんとう あぶら ごまあぶら はくりきこ パンこ しろごま	だいこん こまつな ねぎ にんじん びなしめじ
2	金	サッカーワールドカップにちなんで世界のメニュー ターメリックライス 		566	26.1	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 あぶら オリーブオイル	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー
5	月	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	552	29.0	さけ まぐろかん あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さんおんとう	だいこん こまつな ねぎ にんじん たまねぎ
6	火	あおりのごはん 	ぎゅうにゅう 	497	26.1	ちくわ さつまあげ あおりの がんもどき なまあげ こんぶ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ こんにやく さといも あぶら	だいこん にんじん ほうれんそう
7	水	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう 	670	29.3	えび なると いか ぶたにく なまクリーム たまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さつまいも さんおんとう さとう ごまあぶら バター	もやし しょうが にんにく ほししいたけ きくらげ こまつな にんじん たまねぎ キャベツ
8	木	パン 	ぎゅうにゅう 	641	32.5	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さんおんとう はくりきこ パンこ あぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ みかん
9	金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	659	31.5	ぎゅうにुक ぶたにく こおりどうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ はくりきこ パンこ あぶら ごまあぶら	はくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー ばんのうねぎ
12	月	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	657	31.2	ぎゅうにुक とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ はるまきのかわ さんおんとう でんぶん あぶら ごまあぶら	もやし にんにく こまつな ねぎ にんじん たまねぎ あおピーマン えのきだけ しょうが りんごかん
13	火	うどん 	ぎゅうにゅう 	635	33.2	さくらえび とりにく ぶたにく あおりの かつおぶし ぎゅうにゅう	うどん はくりきこ あぶら さんおんとう	しょうが ねぎ こまつな えのきだけ キャベツ
14	水	パセリライス 	ぎゅうにゅう 	603	33.2	とりにく ベーコン パルメザンチーズ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら オリーブオイル バター はくりきこ	とうもろこし クリームコーン パセリ にんにく バジル たまねぎ
15	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	595	33.9	タラ とりにく ミックスチーズ こんぶ だいず あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ こんにやく さんおんとう あぶら	ごぼう にんじん かぶ ほししいたけ ねぎ パセリ
16	金	すこ ばや しょうじ 少し早い冬至こんだて ほたてごはん 		590	21.9	ホタテみずに ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さんおんとう でんぶん	かぼちゃ りんご たまねぎ しょうが にんじん さやいんげん
19	月	まいつき にち しょくひん ひ 毎月19日は食育の日 むぎごはん 		789	28.1	ぎゅうにुक たまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも はくりきこ あぶら さんおんとう さとう ぶんとう ミルクチョコレート バター グラニューとう	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ にんにく しょうが

☆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5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。

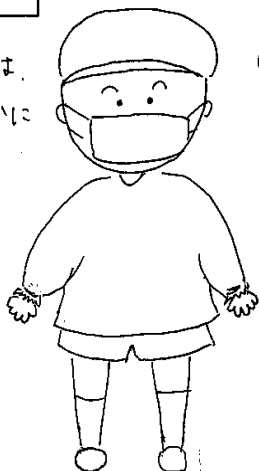


志木市減塩プロジェクトのロゴマークです

もう一度、給食時間のルールを確認しましょう。

その1

かみのけは、
ぼうしのひか
いれませ。



ソレをすすせ、
せっけんでき
てをあらいます

その2

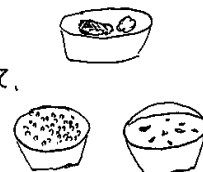
りょうりのほいた
しょく
食法は



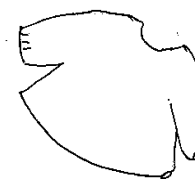
おもいで
えをつけて
はこまう。

その3

もりつけひょうをみて、
どのお皿になにを
もりつけるか、かくにん
しやう。



その4



どうばんか
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。