

きょうのこんだて

12 月 1 日 (金)



- ・ペンネアラビアータ
- ・はなやさいのサラダ
- ・さつまいもとりんごのケーキ
- ・ぎゅうにゅう



《きょうの のうかさん》

にんじん → たくらさん
キャベツ → しもださん
さつまいも → うすいさん

今日は、「ペンネアラビアータ」についてお話をします。

マカロニに似ていますが「ペンネ」はパスタの仲間です。

形がペンの先のようにになっていることから名前がつけました。

また、イタリア語の「アラビアータ」は、日本語では「怒りんぼ風」と

いう意味になります。イタリアのアラビアータはとっても辛いので、

食べた人は怒ったように顔が赤くなるそうです。

(給食は、みなさんが食べられるように、辛さを調節して作っています。)

今日もよく噛んで、味わって食べましょう！

もりつけかた



さつまいもと
りんごのケーキ



ペンネ
アラビアータ



はなやさいの
サラダ



きょうのこんだて

12月4日(月)



- ・ふゆやさいのカレーライス
- ・はくさいサラダ
- ・みかんヨーグルト
- ・ぎゅうにゅう



《きょうの のうかさん》

- だいこん → しもださん
- さといも → たくらさん
- にんじん → たくらさん
- はくさい → もとはしさん

きょう きゅうしょく さまざま ふゆやさい つか
今日の給食には、様々な「冬野菜」を使っています。

カレーとサラダに、全部で4種類入っていますが、わかりますか？

こた だいこん さといも にんじん はくさい
答えは…大根・里芋・人参・白菜です！

ふゆやさい さむ こと とう
冬野菜は、寒さで凍ってしまわないよう、「糖(エネルギー)」を
たくわ たくわ あま とくちょう
蓄えようとするので、甘くておいしいのが特徴です。

また、ビタミン類も蓄えるため、風邪予防にぴったりです。

きょう きゅうしょく た こんしゅう げんき す
今日の給食もしっかり食べて、今週も元気に過ごしましょう。

もいつけかた



みかんヨーグルト



ふゆやさいの
カレーライス

はくさいサラダ



きょうのこんだて

12月5日(火)



- ・ごはん
- ・くるみのつくだに
- ・ほうれんそうとたまごのみそしる
- ・ぶたにくのうまに
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

- だいこん → しもださん
- さといも → たくらさん
- にんじん → たくらさん
- ほうれんそう → つづきさん

きょう 今日、^{はなし}「くるみ」についてお話をします。

くるみは、^{さいこ き み}最古の木の果の1つで、^{さまざま えいようそ ぶく}様々な栄養素を含むため、

^{きげんぜん ねん た い}紀元前7000年から食べられてきたと言われていいます。

とくに、^{ひと からだ つく}人の体で作ることができない「^{ひっすしほうさん}必須脂肪酸」という

^{えいようそ ほうふ はだ まも}栄養素が豊富です。肌を守ったり、^ち血のめぐいをよくして

^{のう はたら たす わたし からだ ひつよう えいようそ}脳の働きを助けたいと、私たちの体に必要な栄養素です。

きょう 今日、^{はん あ つくだに}ご飯に合うように佃煮にしました。

よく^{か た}噛んで食べましょう！

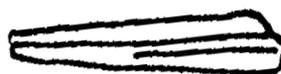
もりつけかた



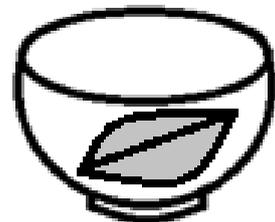
ぶたにくのうまに



- ・くるみのつくだに
- ・ごはん

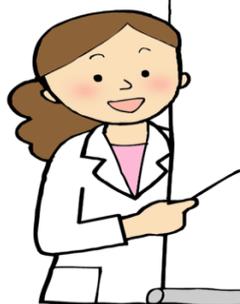


ほうれんそうと
たまごのみそしる



きょうのこんだて

12月6日(水)



- ・チリミートドッグ
- ・やさいスープ
- ・ジャーマンポテト
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

キャベツ → しもださん
にんじん → たくらさん
こまつな → つづきさん



きょう 今日、^{はなし}「ジャーマンポテト」についてお話をします。

ジャーマンとは、^{えいご}英語で「^{じん}ドイツ人の・^{いみ}ドイツの」という意味です。

^{むかし}昔からドイツでは、じゃがいもが^たよく食べられていました。

そのため、じゃがいもを^{つか}使った^{かていりょうり}家庭料理がたくさんあります。

その1つ「^{りょうり}フラート・カルトッフェルン」という料理がアメリカなどに

^{つた}伝わり、「ジャーマンポテト」と^よ呼ばれるようになったそうです。

^{うち}お家でも^{つく}作りやすい^{りょうり}料理なので、ぜひ^{つく}作ってみてくださいね。

もりつけかた



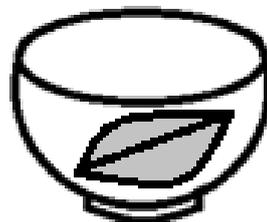
ジャーマンポテト



チリミートドッグ



やさいスープ



きょうのこんだて

12月7日(木)



- ・しそひじきごはん
- ・みそけんちん
- ・かつうんカツ
- ・こまつなとしめじのおろしあえ
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

- だいこん → しもださん
- にんじん → たくらさん
- ながねぎ → たくらさん
- こまつな → つづきさん

きょう にしとうきょうし ゆうこうとし ちばけんかつうらし
今日は、西東京市の友好都市である「千葉県勝浦市」を
イメージした献立です。

かつうらし かつお みすあ りょう かんとう ばんおお ちいき
勝浦市は、「鯉」の水揚げ量が関東で1番多い地域です。

まいとし たいりょうまつ かつおまつ さまざま まつ かいさい
毎年、「大漁祭り・鯉祭り」など、様々なお祭りが開催されます。

かつうらし ちさんちしょう とく く
そんな勝浦市では、地産地消の取り組みとして、

きゅうしょく かつうん どうじょう
給食メニューで「勝運カツ」が登場するそうです。

すみよししょう まね つく
なので、住吉小でも真似をして作ってみました！

か あじ た
よく噛んで、味わって食べましょう。

もりつけかた

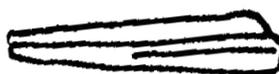


- ・かつうんカツ
- ・こまつなとしめじのおろしあえ



しそひじきごはん

みそけんちん



きょうのこんだて

12月8日(金)



- ・ガーリックピラフ
- ・ABC(エービーシー)スープ
- ・ホタテのバターじょうゆやき
- ・はれひめ
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》
キャベツ → しもださん
にんじん → たくらさん
ほうれんそう → つづきさん

きょうは、ほっかいどうもりまちから「ホタテ」が届きました。

このホタテは、がいこくに輸出する(届ける)はずでしたが、さまざま事情で輸出ができなくなってしまったものです。

このままでは捨てられてしまうので、せいさんしゃの方を応援するために、にしとうきょうしでは給食でホタテを使うことになりました。

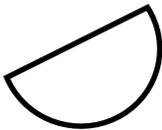
ほっかいどうもりまちのじまん自慢のホタテです。あじわって食べましょう!

●まめちしき豆知識…ホタテのかいがらすも捨てず、ちょうくを作るのに使われるそうです!

もりつけかた



はれひめ



ホタテの
バターじょうゆやき



ガーリックピラフ



エービーシー

ABCスープ



きょうのこんだて

12 月 11 日 (月)



- ・キャロットライスの
クリームソースかけ
- ・さつまいもサラダ
- ・ラフランス
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

にんじん → たくらさん
さつまいも → うすいさん



きょう
今日は、「ラフランス」についてお話をします。

ラフランスは、梨の仲間で西洋梨とも呼ばれますが、

梨との大きな違いは「食感」です。

ラフランスは、滑らかでとろけていくような食感が特徴です。

そのおいしさに驚いたフランス人が「フランスを代表する果物に

ふさわしい！」と褒めたことから、名前がついたそうです。

香りも楽しみながら、味わって食べましょう。

もりつけかた



ラフランス



キャロットライスの
クリームソースかけ



さつまいも
サラダ



きょうのこんだて

12月12日(火)



- ・なめし
- ・なまあげとやさいのみぞれに
- ・わかめとじゃこのサラダ
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



にんじん・ながねぎ→たくらさん
だいこん・キャベツ→しもださん
こまつな→つづきさん
しいたけ→たかださん

きょう 今日、^{たいりよくこうじょうこんだて}「体力向上献立」です。

^{でいーいしき}カルシウムと^{こんだて}ビタミンDを意識した献立にしました。

^{さむ}寒くなると、^{ぎゅうにゅうのこ}牛乳の残りが^{おお}多くなったり、^{たいようあ}太陽に^{じかん}当たる時間が^{みじか}短くなったりして、^{でいーふそく}カルシウムと^{こんだて}ビタミンDが不足しがちです。

なので今日は、^{きょう}カルシウムが^{ほうふ}豊富な「^{ぎゅうにゅう}牛乳・^{だいこん}ごま・^は大根の葉・^{なまあ}生揚げ・^{こまつな}小松菜・^{わかめ}わかめ・^{じゃこ}じゃこ」と、^{でいーほうふ}ビタミンDが豊富な「^{しいたけ}椎茸」が^{はい}入っています。

^{きょう}今日もしっかり^た食べて、^{さむ}寒さに^ま負けない^{からだ}体を作^{つく}りましょう！

もりつけかた



わかめと
じゃこのサラダ



なめし



なまあげと
やさいのみぞれに



きょうのこんだて

12月13日(水)



- ・ごもくタンメン
- ・だいこんサラダ
- ・ちゅうかごまだんご
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさ》

- にんじん → たくらさん
- だいこん → しもださん
- はくさい → もとはしさん
- きくらげ → たかださん
- さつまいも → うすいさん



きょう は、「ごま だんご」についてお話をします。

ごま だんご は、二千年前の中国で生まれました。

「ユェンシャオ」と呼ばれ、戦いに勝利をした時に食べる

お祝いのお菓子だったそうです。

ほんば の中国では、小豆(あんこ)を使っていますが、

給食では、白いんげん豆を使って、さっぱりとしたさつまいも餡に

アレンジをしてみました。

きょう もよく噛んで、味わって食べましょう！

もりつけかた



ちゅうかごまだんご



ごもくタンメン



だいこんサラダ



きょうのこんだて

12月14日(木)



- ・チキンライス
- ・コンソメスープ
- ・アーモンドサラダ
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



にんじん → たくらさん
キャベツ → しもださん

きょう 今日、^{はなし}「アーモンド」についてお話をします。

アーモンドには、^{いー}ビタミンEや^{しょくもつせんい}食物繊維が^{ほうふ}豊富で、

^{けつえき}血液や^{のう}脳の働き、^{はたら}お腹の働きをよくする^{なかに}効果があります。

そのまま^た食べてもおいしいのですが、^なサラダ等の料理に^{りょうり}使うのも^{つか}オススメです。

^{しぜん}自然と^か噛む回数が増えて、^か歯の健康に^{けんこう}効果的^{こうかてき}です。

今日の^{きょう}給食は、よく^{きゅうしょく}噛んで^か食べているか^た確認^{かくにん}をしながら^た食べてみましょう。

もりつけかた



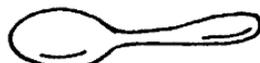
アーモンドサラダ



チキンライス

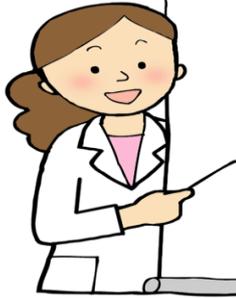


コンソメスープ



きょうのこんだて

12月15日(金)



- ・ごはん
- ・いもにじる
- ・コマイのからあげ
- ・わふうあえ
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



にんじん・ながねぎ
→たくらさん
キャベツ・だいこん・さといも
→しもださん

今日は、ハタハタの代わりに「コマイ」というお魚になりました。
なので、「コマイ」についてお話をします。

コマイは、アイヌ語(北海道)で「小さな音が出る魚」という
意味があります。

また、漢字では、氷の下の魚と書いて「氷下魚」です。

コマイの漁をする時に、氷の下に網を入れるので、

その様子からこの漢字が使われるようになったそうです。

今が旬のおいしい魚です！味わって食べましょう。

もりつけかた



- ・ コマイのからあげ
- ・ わふうあえ



ごはん



いもにじる



きょうのこんだて

12 月 18 日 (月)



- ・かまやきビビンバ
- ・トックスープ
- ・きりぼしだいこんのナムル
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

こまつな・ほうれんそう→つづきさん
ながねぎ・にんじん→たくらさん
だいこん→しもださん
きくらげ→たかださん



きょう 今日「トック」についてお話をします。

トックは、^{かんこく}韓国の料理です。

献立名は「トックスープ」になっていますが、

「ト」で「餅」、^{もち}「ク」で「汁物」という意味があるので、

韓国では「トック」の3文字で「餅のスープ」と伝わるそうです。

韓国の餅は、「うるち米(みなさんが^{ふだん}普段食べているお米)」で

作られているので、日本の餅とは食感が違います。

よく^か噛んで、食感を^{たの}楽しみながら食べましょう。

もいつけかた



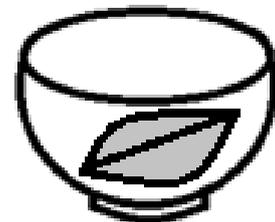
きりぼしだいこんの
ナムル



かまやきビビンバ



トックスープ



きょうのこんだて

12月19日(火)



- ・ごはん
- ・かきたまじる
- ・さばのみそづけやき
- ・じゃがきんぴら
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



ほうれんそう→つづきさん
ながねぎ→たくらさん
にんじん→たくらさん

きょう さば はなし
今日は「鯖」についてお話をします。

きゅうしょく どうじょう さかな なまえ ゆらい し
給食によく登場する魚ですが、名前の由来は知っていますか？

さば は ちい おお ちい ば よ
鯖の歯は、小さくて多いため、「小歯」と呼ばれていたことが由来です。

また、「鯖を読む」ということわざがあります。

さば いそ かそ
鯖は、あっという間に鮮度が下がってしまうので、急いで教えて、

かず てきとう ようす う ことば
数が適当になってしまった様子から生まれた言葉です。

まめちしき たの た
豆知識があると、より楽しく食べることができますね♪

もりつけかた



- ・さばのみそづけやき
- ・じゃがきんぴら



ごはん



かきたまじる



きょうのこんだて

12月20日(水)



- ・フェジョアーダ
- ・ヴィナグレッチサラダ
- ・アセロラゼリー
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



にんじん→たくらさん

きょう 今日、「**フラジル**」をイメージした**こんだて**献立です。
にほん 日本は冬にないましたが、**フラジル**は夏を迎えています！
なので、**サンタ**さんは、**はんそで**・**たん**短パンで**くば**プレゼントを配るそうです。
さて、そんな**フラジル**で親しまれているのが「**フェジョアーダ**」です。
まいしゅうすいようび 毎週水曜日と土曜日が**フェジョアーダ**の日とされるほど**にんぎ**人気です。
シュラスコ(**フラジル**の**ゆうめい**バーベキュー)も有名なので、**きゅうしょく**給食では、
フェイジョン(**まめ**豆)だけでなく、**にく**お肉もたっぷり**つか**使って**つく**作りました。
ふうフラジル風の**ふう**サラダとゼリーも、**あじ**味わって**た**食べてくださいね。

もりつけかた

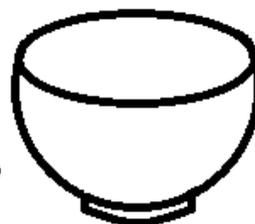


アセロラゼリー



ヴィナグレッチ
サラダ

フェジョアーダ



きょうのこんだて

12月21日(木)



- ・とりどん
- ・こんさいのごまじる
- ・かぼちゃのあまに
- ・ジョア

《きょうの のうかさん》



にんじん→たくらさん
ながねぎ→たくらさん
だいこん→しもださん
ほうれんそう→つづきさん

あした がつ にち とうじ
明日、12月22日は「冬至」です。

ねん もっと ひる たいよう じかん みじか ひ
1年で最も「昼の(太陽がでている)時間が短い日」のこトです。

さむ ま 「ん」のつく食べ物を食べると

「運」がつくと言われてきました。

なので、今日の給食は「ん」のつく食べ物を4種類、

なんきん (かぼちゃ)・だいこん・にんじん・れんこん つか つく
南瓜(かぼちゃ)・大根・人参・蓮根を使って作りました。

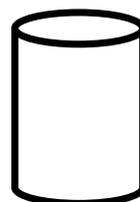
きょう きゅうしょく た うん
今日の給食もしっかり食べて、運をつけ、

のこ ねん げんき す
残りわずかな2023年を元気に過ごしましょう！

もりつけかた



かぼちゃの
あまに



ジョア

とりどん



こんさいのごまじる



きょうのこんだて

12月22日(金)



- ・あしたばリースパン
- ・チキンのトマトに
- ・ノエルサラダ
- ・セレクトドリンク

《きょうの のうかさん》



キャベツ → しもださん
にんじん → たくらさん

きょう がっき きゅうしょく さいご
今日で、2学期の給食は最後です。

まいにち た うれ
毎日モリモリ食べてくれて、とっても嬉しかったです！

がっき きゅうしょく がつとおか はじ
3学期の給食は1月10日から始まります。

ふゆやす あいだ けんこう き つ
冬休みの間も健康に気を付けて、

がっき きゅうしょく た がっこう き
3学期も給食を楽しみに学校に来てくださいね。

すみよししょう かんしゃ きも
では、住吉小のみなさんへ感謝の気持ちをこめて、

きゅうしょくしつ
給食室からセレクトドリンクのプレゼントです！

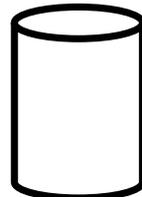
とし
メリークリスマス！そしてよいお年を～



もいつけかた



ノエルサラダ



セレクト
ドリンク

あしたばリースパン



チキンのトマトに

