

きょうのこんだて

12月1日(木)



- ・サイハン
- ・なまあげのちゅうかに
- ・くきわかめのごまふうみ
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

こまつな → つづきさん

今日は、寒い冬に向けた「体力アップ献立」です。

カルシウムがとれる献立になっています。寒くなると牛乳の残りが多くなるので、カルシウムが不足しがちです。また、冬は太陽が出ている時間が短くなるので、体内で作られるビタミンDの量が減ります。

ビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれる栄養素なので、冬は食事でビタミンDをとることも大切になります。

今日の給食では、カルシウムが豊富な「牛乳・チンゲン菜・生揚げ・小松菜・茎わかめ・ごま」が、ビタミンDが豊富な「椎茸・えのき」が入っています。

今月も、給食をしっかり食べて、外で元気に遊んで、目指せ体力アップ!

もりつけかた



くきわかめのごまふうみ



サイハン



なまあげのちゅうかに



きょうのこんだて

12月1日(木)



- ・サイハン
- ・なまあげのちゅうかに
- ・くきわかめのごまふうみ
- ・ぎゅうにゅう



《きょうの のうかさん》

こまつな → つづきさん

ねんせい 4年生のみなさんへ

きょうは しかしどう 歯科指導がありましたね。みやざきせんせい 宮崎先生も くみ 1組さんと いっしょ 一緒に お話を聞きました。あいことば おぼ 合言葉を覚えていますか？「よく噛むことは あいなのだ」でしたね。よく噛むことは、きょう きゅうしょく 今日の給食から さっそく 始められると思うので、いしき とく 意識して取り組んでみましょう！

しかえいせいし 歯科衛生士さんの話の中で、むしばよぼう 虫歯予防のために だいじ 大事な こと と思ったのは、「よく噛むと、だえき 唾液がたくさん出る」ことです。だえき さいきん 唾液は細菌を あらなご さよう 洗い流す作用があるので、むしば よぼう 虫歯を予防することができます。おし 教えてもらったことを いしき 意識して、きょう きゅうしょく 今日 給食を 残さず 食べましょう。

もりつけかた



そして、今日はちょうど「は」を強く、健康にしてくれるはたらきがある、「カルシウム・ビタミンD」がたっぷりのこんだてです！

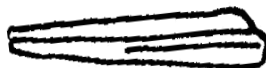
くきわかめのごまふうみ



サイハン



なまあげのちゅうかに



きょうのこんだて

12月2日(金)



- ・ペンネアラビアータ
- ・はなやさいサラダ
- ・キャラメルポテト
- ・ぎゅうにゅう



《きょうの のうかさん》

ブロッコリー → しもださん
キャベツ → しもださん

きょうは、「ペンネアラビアータ」についてお話をします。
まず、「ペンネ」とはパスタの種類の事です。マカロニと似ていますが、ショート(短い)パスタの仲間です。形がペンの先のようになっていることから、ペンネという名前がついたと言われています。
また、イタリア語の「アラビアータ」は、日本語にすると「怒りんぼ風」という意味になるそうです。本場のアラビアータはとっても辛いので、食べると怒ったように顔が赤くなることから、この名前がつけました。
給食では、怒りんぼになるほど辛くないので、安心して下さいね。

もりつけかた



キャラメルポテト



ペンネアラビアータ



はなやさいサラダ



きょうのこんだて

12 月 5 日 (月)



- ・コーヒーパン
- ・ジュリエヌスープ
- ・ほうれんそうのキッシュ
- ・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
キャベツ → しもださん

今週は「**残菜調査**」があります。残菜とは、みなさんが食べることができず、捨てられてしまう**食べ物のこと**です。

給食室では、毎日、残菜を確認していますが、今週は西東京市の**全ての小・中学校で残菜の量を調査**します。

もちろん、みなさんには**残さず食べてほしい**のですが、「どれくらい**栄養**がとれているか」や、「**ちょうどいい量**で給食を作っているか」など、給食を作るための**ヒント**にもなります。これからも**調理員さん**と協力して、おいしい給食を作るので、みなさんも**苦手なものは1口ずつ**チャレンジするなど、できるだけ**残さず食べて**くれると嬉しいです！

もりつけかた



ほうれんそうのキッシュ



コーヒーパン



ジュリエヌスープ



きょうのこんだて

12月6日(火)



- ・とりどん
- ・ごまとうにゅうじる
- ・かぼちゃのいところに
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



はくさい → もとはしさん
だいこん → しもださん
ながねぎ → しもださん

今週は「**残菜調査**」があります。調理員さんと協力して、おいしい給食を作るので、みなさんも苦手なものは1口ずつチャレンジするなど、できるだけ残さず食べてくれると嬉しいです！

では、今日は「**いとこ煮**」についてお話します。「いとこだから、かぼちゃと小豆って仲間なの？」と、思うかもしれませんが、そうではありません。色々な説がありますが、煮えにくいものから順番に煮ていく⇒追々に煮ていく⇒**甥甥**※というように、言い回しや漢字を変化させて、「いとこ煮」と呼ばれるようになったそうです。かぼちゃや小豆には、かぜを予防してくれる**栄養素**がたっぷりなので、しっかり食べましょう！

※甥と甥は、いとこ関係になります。

もりつけかた



かぼちゃのいところに



とりどん

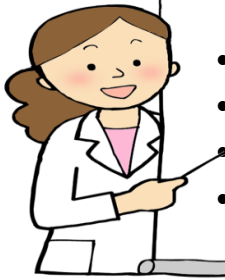


ごまとうにゅうじる



きょうのこんだて

12月7日(水)



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

《きょうの のうかさん》



- はくさい → もとはしさん
- だいこん → しもださん
- さといも → しもださん

今週は「**残菜調査**」があります。調理員さんと協力して、おいしい給食を作るので、みなさんも苦手なものは1口ずつチャレンジするなど、できるだけ残さず食べてくれると嬉しいです！

さて、今日の給食には、様々な「**冬野菜**」が登場しています。

カレーとサラダに全部で4種類入っていますが、どれだかわかりますか？

答えをのせておくので、食べ終わってから確認してみてくださいね。

冬野菜は、寒さで凍ることがないように、「糖(エネルギー)」を蓄えているので、甘くておいしいのが特徴です。また、ビタミン類も蓄えているため、風邪予防にぴったりです！今日の給食もしっかり食べて、元気に過ごしましょう！

もりつけかた



いそぐち・やうやく・やうやく・やうやく
～ふゆやさいのこと～

アロエヨーグルト



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8日(木)



- ・ジャージャーめん
- ・きりぼしだいこんのちゅうかサラダ
- ・りんごのあげはるまき
- ・ぎゅうにゅう



《きょうの のうかさん》

こまつな → つづきさん

今週は「**残菜調査**」があります。調理員さんと協力して、おいしい給食をつくるので、みなさんも苦手なものは1口ずつチャレンジするなど、できるだけ残さず食べてくれると嬉しいです！

さて、今日は「**切り干大根**」についてお話します。

名前の通り、大根を細切りにして乾燥させたものが切り干大根です。

乾燥させることで甘みが増し、うま味と栄養も凝縮されます。

特に、カルシウムや食物繊維を多く含んでいるので、骨を丈夫にしたい、

おなかの調子を整えてくれます。寒さで、屋内にいる時間が増えたり、

おなかの調子が崩れやすい「冬」に食べてもらいたい食材の1つです。

もりつけかた



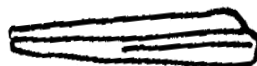
りんごのあげはるまき



ジャージャーめん



きりぼしだいこんのちゅうかサラダ



きょうのこんだて

12月9日(金)



- ・ツナピラフ
- ・やさいスープ
- ・アーモンドサラダ
- ・かんきつ類(べにマドンナ)
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

こまつな → つづきさん
キャベツ → しもださん

今日の「柑橘類」は、八百屋さんにお願いをして、オススメのものを
選んでもらいました！(紅マドンナ)という品種の柑橘が届きました。
紅マドンナは、愛媛県で生まれた品種で、皮が薄く、果肉はとっても
柔らかくて、甘い果汁と香りが特徴です。いつもおいしい野菜や果物を届
けてくれる八百屋さん感謝の気持ちをこめていただきます！
また、今週は「残菜調査」がありました。苦手なものにチャレンジして、
残さず食べられましたか？みなさんからの「おいしい！」の一言で、毎日
頑張ることができます。これから心をこめて作るので、宮崎先生だけで
なく、調理員さんに会った時は、ぜひ給食の感想を伝えてくださいね！

もりつけかた



べにマドンナ



アーモンドサラダ



ツナピラフ



やさいスープ



きょうのこんだて

12 月 12 日 (月)



- ・キャロットライスの
クリームソースかけ
- ・ジャーマンポテト
- ・ラフランス
- ・ぎゅうにゅう



きょう 今日、^{はなし}「ラ・フランス」についてお話をします。

はじ 初めて食べる人^{ひと}もいるかもしれませんね。

ラ・フランスは、^{なし}梨の仲間^{なかま}で^{せいようなし}西洋梨とも呼ばれます。

^{なし}梨との^{おお}大きな^{ちが}違いは、「^{しょっかん}食感」です。^{なし}梨と言え^いばシャリシャリとした^{しょっかん}食感ですが、ラ・フランスは^{なめ}滑らかでとろけてい^いくような食感です。

その^{おどろ}おいしさに^{じん}驚いたフランス人^{だいひょう}が「フランスを代表する^{くだもの}果物に^ほふさわしい!」と褒めた^{なまえ}ことから、「ラ・フランス」と名前がついた^{かお}そうです。^{たの}香りも^{あじ}楽しみながら、^た味わって食べてください^ねね。

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

ジャーマンポテト



きょうのこんだて

12月13日(火)



- ・ごはん
- ・ひじきふりかけ
- ・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》

- ほうれんそう → つづきさん
- だいこん → しもださん
- さといも → しもださん

給食では、11月から「新米」を使っています。

新米とは、秋に収穫し、その年の12月31日までに精米したものを指します。1月1日からは、新しい年に切り替わってしまうので、新米とは呼びません。

なので、新米が食べられるのは、あと3週間程です。

そこで、12月は様々な品種の「新米」を用意しました。普段は、新潟県産のお米を使っていますが、今日は特別に、青森県産の「つがるロマン」というお米にしました。よく噛んで味わって食べましょう！

もりつけかた

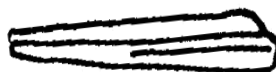


ぶたにくのうまに



- ・ひじきふりかけ
- ・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14日(水)



- ・ツナコーントースト
- ・マカロニのコンソメスープ
- ・マセドアンサラダ
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》

キャベツ → しもださん

きょう 今日、**「コンソメ」**についてのお話です。

「**コンソメ**」と聞くと、お家で使われることが多い、小さな粒の調味料を思い浮かべる人が多いと思います。

しかし、**コンソメ**は、あの粒のことではありません！

とりや豚の骨、野菜などをじっくり煮詰めた「**だし**」のことです。

給食室でも、骨と野菜から**だし**をとっているのです、うま味たっぷりで優しい味わいの**コンソメ**スープになるんです♪

心をこめて作っています！味わって残さず食べてくださいね。

もいつけかた



マセドアンサラダ



ツナコーントースト



マカロニの
コンソメスープ



きょうのこんだて

12月15日(木)



- ・ごはん
- ・はるさめスープ
- ・さかなとこんさいのあまずあんかけ
- ・みかん
- ・ぎゅうにゅう



《きょうの のうかさん》

ながねぎ → しもださん
ひらたけ → たかださん
きくらげ → たかださん

きょう しんまい た くら だい だん
今日は、**新米の食べ比べ第2弾**です。

だい だん にち あおもりけんさん どうじょう
第1弾、13日には「**青森県産・つがるロマン**」が登場しました。

きょう あきたけんさん
今日は、「**秋田県産・あきたこまち**」です！

しょうわ ねん たんじょう ひんしゅ
あきたこまちは、**昭和59年に誕生した品種**です。

へいあんじだい にんき あきたけん ough かじん おののこまち
平安時代に**人気**があった、**秋田県生まれの歌人**「**小野小町**」に

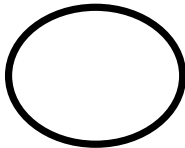
すえなが あい めいめい
ちなみ、「**末永く愛されるように**」と、**命名**されたそうです。

きゅうしょく しょうかい にほん こめ さまざま ひんしゅ
給食だけでは**紹介**しきれないほど、**日本のお米**には、**様々な品種**
があるので、**お米屋さんやスーパー**でも**見**てみてくださいね。

もいつけかた



みかん



さかなとこんさいの
あまずあんかけ



ごはん



はるさめスープ



きょうのこんだて

12月16日(金)



- ・ほうとう
- ・ゆずこうあえ
- ・こまつなむしパン
- ・ぎゅうにゅう



《きょうの のうかさん》

- だいこん → しもださん
- ながねぎ → しもださん
- こまつな → つづきさん
- はくさい → もとはしさん

きょう にしとうきょうし しまいとし やまなしけんほくとし きょうど
今日は、西東京市の姉妹都市である「山梨県北杜市」の郷土
りょうり
料理、「ほうとう」の献立です。

ほうとうは、こむぎこね ひらめん とくちょう
ほうとうは、小麦粉を練って平たくした麺が特徴です。

やまなしけん さんかんぶ こめづく むすか むぎ さいばい
山梨県の山間部では、米作りが難しかったため、麦を栽培し、
めん つく た やさい しる ぶ
麺を作って食べていたそうです。そこに、野菜や汁を増やすことで、
むぎ りょう へ けいざいてき りょうり
麦の量を減らすことができるので、経済的な料理でもありました。

ただだしんげん みすか かたな ほうとう くざい き
また、武田信玄が自らの刀(宝刀)で具材を切ったことから
「ほうとう」と名付けられたとも言われています。

もいつけかた



こまつなむしパン



ほうとう

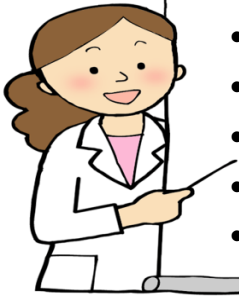


ゆずこうあえ



きょうのこんだて

12月19日(月)



- ・ゆかりごはん
- ・かぶのみそしる
- ・ハタハタのからあげ
- ・おひたし
- ・とうきょうぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



- はくさい → もとはしさん
- こまつな → つづきさん
- ながねぎ → しもださん

まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は「食育の日」です。

きょう はし つか かた みなお わしょく こんだて
今日は、お箸の使い方を見直すため、和食の献立にしました。

ただ つか かた かくにん まいにちいしき れんしゅう
正しい使い方が確認できたら、毎日意識をして練習しましょう！

また、「ハタハタ」は冬が旬の魚です。色々な別名があり、漢字では

さかな かみなり はたはた か さんらん
魚へんに雷で「鱈」と書くことがあります。これは、ハタハタが産卵

のために沿岸にやってくる時期(11月~12月頃)に、雷がなること

が多いからなんだそうです。お腹がポコッと膨らんでいて、顔が上

をおお なか ふく かお うえ
を向いているちょっと不思議で可愛らしい魚です。

きょうみ ひと しら
興味がある人はぜひ調べてみてくださいね。

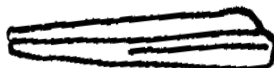
もいつけかた



- ・ハタハタのからあげ
- ・おひたし



ゆかりごはん



とうきょう
ぎゅうにゅう

かぶのみそしる



きょうのこんだて

12月20日(火)



- ・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

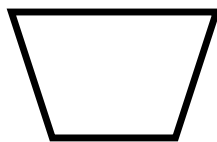


今日は、日本の反対側にある国「ブラジル」をイメージした献立です。
日本はどんどん冬が深まり、寒くなってきましたが、ブラジルは今、
夏を迎えています。なので、サンタさんは半袖・短パンでプレゼントを
配るそうです。なんだか不思議な感じがして、おもしろいですよね！
さて、そんなブラジルで親しまれているのが「フェジョアーダ」です。
毎週水曜日と土曜日がフェジョアーダの日とされるほど人気です。
シュラスコ(ブラジル版バーベキュー)も有名なので、今日の給食では、
フェイジョン(お豆)だけでなく、お肉もたっぷり使って作りました。
とってもおいしいので、味わって残さず食べてくださいね！

もりつけかた



アセロラゼリー



フェジョアーダ



ヴィナグレッチ
サラダ



きょうのこんだて

12月21日(水)



- ・ごはん
- ・かきたまじる
- ・さばのピリからみそづけやき
- ・きりこんぶのいために
- ・ぎゅうにゅう

《きょうの のうかさん》



ながねぎ → しもださん
ほうれんそう → つづきさん

しんまい た くら だい だん きょう あきたけんさん も
新米の食べ比べ第3弾！今日は、「秋田県産・萌えみのり」です。

こめ いっぱんてき なえ そだ たう
お米は一般的に、苗まで育てて、田植えをします。

しかし、萌えみのりはなえ つく ちやくせつ た たね
しかし、萌えみのりは苗を作らず、直接田んぼに種をまいても

め いっせい も で あき こめ
芽が一斉に※萌え出て、秋にはたくさんのお米がみのるそうです。

(※“萌え出る”とは、“草木が芽を出す”という意味です。)

このことから、「萌えみのり」という名前がついたそうです。

ことし しんまい た きょう ふく のこ にち
今年の新米が食べられるのは、今日を含めても残り11日です。

きゅうじょく しょうかい にほん こめ さまざま ひんしゅ
給食だけでは紹介しきれないほど、日本のお米には、様々な品種

があるの、お米屋さんやスーパーでもぜひ見てみてくださいね。

もりつけかた

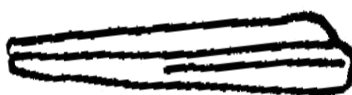


- ・さばのピリからみそづけやき
- ・きりこんぶのいために



ごはん

かきたまじる



きょうのこんだて

12月22日(木)



- ・マールしょくパン
- ・とりにくのトマトに
- ・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 → もとはしさん

きょう 今日で、2学期の給食は最後です。

まいにち 毎日、もりもり食べてくれてありがとう!

にがて 苦手なものにもチャレンジできましたか?

がっき 3学期の給食は1月11日から始まります。

ふゆやす 冬休みの間も健康に気を付けて、3学期の

給食を楽しみに学校に来てくださいね!

では、少し早いですが、給食室から“特別シール付き”の

セレクトドリンクをプレゼントします☆

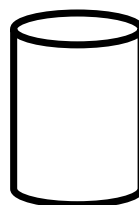
メリークリスマス! そしてみなさんよいお年を〜!



もりつけかた



ノエルサラダ



セレクト
ドリンク

マールしょくパン

とりにくのトマトに

