

12月給食予定献立表(前半)

				あか	き	みどり					あか	き	みどり
1日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			6日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
	パン	バターロール	2こ		○			まーぼーはるさめどん 麻婆春雨丼	はいがまい	100g		○	
	焼きそば	ちゅうかめん	120g	○	○				ぶたひきにく	60g	○		
エネルギー	871kcal					エネルギー	769kcal						
たんぱく質	28.7g					たんぱく質	27.5g						
脂質	44.5g					脂質	25.0g						
								おろしにんにく	1g			○	
								おろししょうが	1g			○	
								あぶら	1g	○			
								トウバンジャン	0.4g				
								テンメンジャン	9g				
								にんじん	30g			○	
								たまねぎ	30g			○	
								ほししいたけ	1g			○	
								さやいんげん	10g			○	
								にら	5g			○	
								さけ	2g				
								さとう	2g	○			
								しお	0.3g				
								こしょう	0.05g				
								こいくちしょうゆ	5g				
								ちゅうかあじ	1g				
								はるさめ	8.5g				
								かたくりこ	6g		○		
								ごまあぶら	1g		○		
								キャベツ	40g			○	
								スライスきくらげ	1.5g			○	
								もやし	20g			○	
								おろしにんにく	0.5g			○	
								さとう	1g		○		
								ごまあぶら	1.5g		○		
								こいくちしょうゆ	3.5g				
								す	6g				
								しろごま	1g		○		
								キャベツの中華和え					
2日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			7日(火)	ジョア	ジョアブルーベリー	1ぼん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○			ごはん	はいがまい	95g		○	
	がんもの煮物	ぶたひきにく	20g	○	○			いwash	80g		○		
		こんにやく	20g		○			さけ	2g				
		がんもどき	60g		○			はくりきこ	8g			○	
		さつまあげ	20g	○				かたくりこ	2g			○	
		じゃがいも	40g		○			しお	0.3g				
		にんじん	15g		○	○		こしょう	0.05g				
		さやいんげん	6g		○			あぶら	9g		○		
		さとう	1.5g		○			うすくちしょうゆ	4.5g				
		みりん	1.5g					す	6g				
		しお	0.3g					さとう	4.5g		○		
		こいくちしょうゆ	8g					かつおこんぶだし	0.1g				
		かつおこんぶだし	1.5g					たまねぎ	20g			○	
		かつおだし	0.65g					にんじん	5g			○	
								ピーマン	5g			○	
								豚汁					
								ぶたにく	25g		○		
								あつあげ	20g		○		
								キムチ	10g				
								にんじん	10g			○	
								だいこん	15g			○	
								こんにやく	10g		○		
								ごぼう	5g			○	
								はねぎ	3g			○	
								あかみそ	13g	○			
								かつおだし	0.85g				
								かつおこんぶだし	1g				

世界の食文化小ネタ集「わかめスープ」

わかめを食べる習慣がある国は日本と韓国だけで、韓国の消費量は日本の3倍です。韓国ではお産を終えて初めての食事がわかめスープだったり、誕生日の朝に飲むという習慣があります。

大阪が誇るべき海の恵み「わかめ」を食べよう！

わかめの生産量が多い都道府県は、宮城県、岩手県、徳島県が有名ですが、2019年の統計資料では大阪は8番目と健闘しています。しかし、2020年の家計調査によるわかめの消費量ランキングでは大阪は45位となっています。獲れるのに食べていないという残念な結果です。春になるとスーパーの鮮魚コーナーで生のわかめが販売されます。ミネラル豊富でカロリーも低くてヘルシーなわかめをもっと食べましょう！

※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。
 ※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8g
 ※栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1~3年生は記載の約70%、4~6年生は約80%です。

				あ	か	き	み	ど					あ	か	き	み	ど					
8日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					10日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○									
	ごはん	はいがまい	95g		○					パン	こめこナン	1こ		○								
エネルギー 696kcal たんぱく質 36.8g 脂質 16.2g	いしかわけん 石川県 きょうどりょうり 郷土料理	とりにく	60g	○					エネルギー 682kcal たんぱく質 30.9g 脂質 25.9g	ひき肉のカレー	とりひきにく	30g	○									
		しお	0.2g								ぶたひきにく	30g	○									
		こむぎこ	6g		○						おろしにんにく	1g							○			
		あぶらあげ	11g		○						おろししょうが	1g							○			
		さつまあげ	20g		○						あぶら	2g						○				
		さといも	11.5g		○						たまねぎ	60g						○				
		だいこん	40g				○				にんじん	30g						○				
		たけのこ	20g				○				じゃがいも	40g						○				
		にんじん	15g				○				さつまいも	30g						○				
		ほししいたけ	1g				○				トマトかん	30g						○				
		むきえだまめ	9g				○				トマトケチャップ	9g						○				
		かつおこんぶだし	1g				○				カレールウ	14.5g						○				
		かつおだし	0.9g				○				カレーこ	0.5g						○				
		さとう	2.2g				○				りんごピューレ	3g						○				
		さけ	7g				○				さとう	3g						○				
みりん	7g				○		とりがらん	2.5g						○								
うすくちしょうゆ	7g				○		コンソメ	1g						○								
はくさい	55g				○		ウスターソース	2g						○								
にんじん	15g				○		こいくちしょうゆ	2g						○								
うすくちしょうゆ	1g				○		サワーベジタブル	キャベツ	45g								○					
さけ	1.2g				○			きゅうり	20g									○				
おろししょうが	0.5g				○			コーン	9g									○				
かつおぶし	0.6g				○			あぶら	1g										○			
しお	0.2g				○			さとう	2.5g										○			
								しお	0.3g													
								うすくちしょうゆ	2g													
								す	2.5g													
9日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					13日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○									
エネルギー 714kcal たんぱく質 31.1g 脂質 20.9g	とうきょうと 東京都 きょうどりょうり 郷土料理	はいがまい	100g		○				エネルギー 704kcal たんぱく質 38.0g 脂質 28.5g	かやくごはん	はいがまい	75g		○								
		あさりむきみ	60g		○						とりにく	15g										
		たまねぎ	20g		○						あぶらあげ	12g										
		はくさい	60g		○						にんじん	10g										
		たまご	30g		○						ほししいたけ	1g										
		しろねぎ	20g				○				ごぼう	5g										
		さけ	20g				○				むきえだまめ	6g										
		うすくちしょうゆ	10g				○				うすくちしょうゆ	7.5g										
		しお	0.1g				○				みりん	1g										
		かつおだし	0.85g				○				さけ	1g										
		かつおこんぶだし	1g				○				かつおこんぶだし	1.5g										
		だいこん	60g				○				しお	0.2g										
		にんじん	10g				○				ちゃんぽん汁	ぶたにく	40g									
		さとう	4g				○					ぶたひきにく	20g									
		しお	0.3g				○					あぶら	1g									
す	8g				○		おろしにんにく	1g														
うすくちしょうゆ	0.2g				○		さつまあげ	10g														
ゆずかじゅう	0.3g				○		スライスかまぼこ	6g														
							スライスきくらげ	1g														
							キャベツ	30g														
							たまねぎ	20g														
							にんじん	15g														
							もやし	20g														
							コーン	7g														
							むきえだまめ	6g														
							チャンポンスープのもと	13.4g														
							こしょう	0.05g														
							しお	0.1g														
							ごまあぶら	1g														

東京都郷土料理「深川井」

江戸時代、東京湾は海の幸が豊富で、当時の深川という場所で沢山あさが獲れました。そのあさりのむき身をごはんと一緒に炊いた料理を「深川めし」と言います。深川は現在、埋め立てられているので当時のようにあさが獲れなくなりましたが、今でも東京湾でわずかながらあさが獲れており、郷土料理として受け継がれています。今回の給食は、あさを野菜と煮込んで卵でとじたものをごはんの上からかけて丼にしました。

輸入のあさが国産に化ける！あさりの裏話

あさは日本だけでなく、朝鮮半島や中国、アジアに広く分布しています。かつて日本で沢山獲れたあさりも少なくなり、輸入に頼るようになりました。あさは稚貝と呼ばれるあさりの子供を中国や朝鮮などから輸入し、日本の干潟に放流します。ある程度大きくなってから漁獲します。この時の生育期間の関係により、輸入のものが国産という位置づけになり、スーパーの店頭で販売されます。潮干狩りのあさりもほとんどが輸入された稚貝を放流したものです。

石川県郷土料理「治部煮」

江戸時代、石川県は加賀藩と呼ばれていました。加賀藩は鴨が多く飛んで来た土地で、その鴨を使った料理が「治部煮」です。名前の由来は、岡部治部衛門という人が朝鮮から伝えた料理だからという説や、煮ている時に「じぶ」という音がするからなど色々あります。今回の給食では鶏の胸肉を使っています。小麦粉をまぶして煮ることで、うま味を閉じ込め、つるんとした食感を味わえます。

※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。
 ※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8gです。
 ※栄養価は中学部、高等部のもを記載しています。小学部1~3年生は記載の約70%、4~6年生は約80%です。

				あ	か	き	み					あ	か	き	み		
				あ	か	き	み					あ	か	き	み		
20日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○				22日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					
	パン	レーズンパン	1こ		○				ごはん	はいがまい	95g		○				
エネルギー 775kcal たんぱく質 30.1g 脂質 33.2g	ミートボールの デミグラスソース 煮込み	ミートボール ぶたひきにく あぶら たまねぎ じゃがいも にんじん ぶなしめじ おろしにんにく あかワイン トマトかん デミグラスソース ウスターソース とんかつソース しお コンソメ パセリフレーク	60g 30g 1g 50g 40g 20g 20g 2g 20g 21.5g 18g 2g 2g 0.3g 1.5g 0.05g	○				とうじ 冬至	ぶたにく はるさめ にもの 豚肉と春雨の煮物	ぶたにく あぶら おろししょうが はくさい はるさめ ほししいたけ にんじん しろねぎ こいくちしょうゆ さけ みりん かつおこんぶだし	60g 1g 1g 60g 20g 1g 20g 5g 9g 4g 2g 1.5g	○					
	マカロニサラダ	コーン さやいんげん にんじん マカロニ マヨネーズ(こぶくろ) しお こしょう す さとう	10.2g 10g 5g 20g 10g 0.2g 0.05g 1g 0.5g					いとこ和え	かぼちゃ あずき こいくちしょうゆ さとう しお	60g 15g 3.6g 1.8g 0.1g		○					
	21日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			エネルギー 763kcal たんぱく質 29.6g 脂質 24.8g	23日(木)	ジョア	ジョアストロベリー	1ぼん	○				
	ごはん	はいがまい	95g		○				カツカレー	はいがまい あぶら おろしにんにく おろししょうが たまねぎ トマトジュース にんじん ウスターソース こいくちしょうゆ カレールウ カレーこ りんごピューレ さとう とりがらかん コンソメ とんかつ あぶら	100g 1g 2g 2g 60g 60g 30g 2g 2g 14g 0.5g 6g 3g 2.6g 1g 2g 9g						
	豆腐ハンバーグ	とうふハンバーグ だいこんおろし おおば みりん す うすくちしょうゆ	100g 17g 0.9g 1.7g 1.7g 3g						デザート	チョコムース	1こ						
	鶏肉の 豆腐クリーム煮	とりにく あぶら おろしにんにく たまねぎ にんじん むきえだまめ ぶなしめじ しお こしょう コンソメ しろワイン とうにゅう とうにゅうクリーム コーンスターチ パセリフレーク	20g 1g 1g 30g 20g 6g 15g 0.5g 0.05g 1g 1.5g 60g 6g 6g 0.05g	○													

12/24(金)終業式 二学期終了

冬至特集

1.冬至とは

冬至は一年の中で昼が最も短く、夜が最も長くなる日のことです。今年の冬至は12月22日(水)です。地球の地軸が傾いていることが影響しています。したがって、南半球では北半球とは逆で、昼が最も長く、夜が最も短くなります。

2.海外の冬至にちなんだ行事

北欧には「ユール」という冬至に行われる豊穰祭があります。豊穰神である「フレイ」と死の神「オーディン」などにオスの豚を生贄にささげた後、その豚を食べてビールを飲むという宴が催されます。

3.冬至の七草

冬至は太陽の出ている時間が最も短いことから、これからどんどん太陽の出る時間が増えるということで、太陽がよみがえり、運気があがっていくとされました。そして、冬至の日に「ん(運)」のつく名前の食材を食べると縁起を担ぐ習慣が生まれました。その食材が「冬至の七草」と呼ばれ、「ん」が2つについて運気を多く呼び込むとされて食べられていました。

【冬至の七草】

- 「南瓜 なんきん(かぼちゃ)」「蓮根 れんこん」「人参 にんじん」
- 「銀杏 ぎんなん」「金柑 きんかん」「寒天 かんてん」
- 「饅頭 うんどん(うどん)」

※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。
 ※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8gです。
 ※栄養価は中学部、高等部のもを記載しています。小学部1~3年生は記載の約70%、4~6年生は約80%です。