



給食カレンダー 12月

今月のめあて ・感謝して食べよう

2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
<p>ごはん 鶏肉のから揚げ チョレギサラダ 水ギョーザ 牛乳</p>	<p>ごはん 魚の色付け いり大豆和え かす汁 牛乳</p>	<p>ミルクロール 豚肉のレモンジンジャーソース ブロッコリーと ポテトのごまサラダ ねぎのスープ 牛乳 【かぜ予防のこんだて】</p>	<p>ごはん えび鹿の子揚げ 切干し大根のチャプチェ チゲ風スープ 牛乳</p>	<p>ごはん 鶏肉と根菜の揚げ煮 卵にゆうめん 果物(みかん) 牛乳</p>
<p>今月の給食の目標は「感謝して食べよう」です。11月にももらったありがとうカードを食育掲示板に貼りました。調理員さん、栄養教諭あてを合わせて55枚もあります♡「こちらこそ、ありがとう」と嬉しくなりました。これからも力を合わせて一生懸命に安全でおいしい給食作りをがんばります！</p>	<p>かす汁に入っている酒粕は金沢市内の酒蔵のもので、酒粕はほんのり香るくらいの量なので酔う心配はありません。酒粕は体を温めたり、腸内環境を整えるので、冬の献立に取り入れています。おうちでも普段のみそ汁に練り粕を溶いて入れると楽しめますよ。</p>	<p>今日は「かぜ予防の献立」です。ねぎや生姜のように体を温める食品、緑黄色野菜やごまなどビタミンACEがとれる食品を使い、栄養面からかぜ予防をサポートする献立です。もちろん手洗い、換気、睡眠をしっかりとること、体を動かすことも意識してください。</p>	<p>チゲ風スープは少し辛めのスープです。豚肉やあつあげ、野菜がたっぷり入った味噌スープに白菜キムチが入ることで食欲もアップし、体も温まります。高学年になると「もっと辛くても良い！」と言われますが1年生も食べられるよう辛さは控え目にしています。</p>	<p>冬は根菜のおいしい季節です。給食でも「根菜の〇〇」という献立が増えてきます。今日は煮た加賀れんこん、ごぼう、にんじんを揚げた鶏肉とからめました。卵にゆうめんは冷めにくいので、熱々を食べてもらえました。みかんもあり、冬らしい献立でした。</p>

寒くなってきて、水が冷たく感じられますが、食事前の手洗いはしっかりと洗いに行いましょう！





給食カレンダー 12月

今月のめあて ・感謝して食べよう

9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)
ごはん 麻婆豆腐 加賀れんこんシューマイ バンバンジー 牛乳	さばと卵のそぼろずし いかと大豆のかき揚げ じゃがいもと麩のみそ汁 牛乳	ミルクロール さつまいもグラタン かぶと水菜のスープ デザート (米粉のガトーショコラ) 牛乳	ごはん きびなごのかりかりフライ こんにゃくのピリ辛炒め 打ち込み汁 牛乳 かみかみメニューの日 	カレーライス チキンナゲット 福神漬け 牛乳
				
<p>加賀れんこんシューマイは金沢市の学校給食専用に製造していただいているものです。加賀野菜の加賀れんこんをおいしく食べられるように市内の学校栄養士が考え、製造を依頼しています。加賀れんこんの歯触りがおいしさの一つになっています。</p>	<p>みそ汁に入っている麩は「おつゆ麩」という一口サイズの焼き麩です。市内の焼き麩屋さんで作られたものです。みそ汁のだしを吸っておいしく食べられます。乾燥の状態では固いのに食べると柔らかいので不思議に思う子たちもいました。戻してから料理することを知っている子もいましたよ。</p>	<p>さつまいもグラタンは新献立です。さつまいもを約1cm角に切り、一度蒸してからホワイトソースと合わせて紙カップに入れ、チーズやパン粉をかけて焼きました。加賀野菜のさつまいものあまさとホワイトソースがよく合っておりとても好評でした。</p>	<p>きびなごのかりかりフライは給食でよく登場する献立です。国産のきびなごにじゃがいもなどで作った衣をつけて揚げたものです。食べているとほんのり生姜の香りや、じゃがいものかりかりした歯ごたえがします。意外とファンの多い献立の一つです。</p>	<p>毎月のお楽しみ、カレーライス！子どもだけでなく、先生方からも「今日はカレーですね」と期待の音が聞かれます。カレールウを作り始めると児童玄関の辺りまでカレー粉の香りが広がります。じっくり炒めて作る手作りのカレールウは、給食のカレーに欠かすことができません。</p>

寒くなってきて、水が冷たく感じられますが、食事前の手洗いはしっかりと洗いに行いましょう！





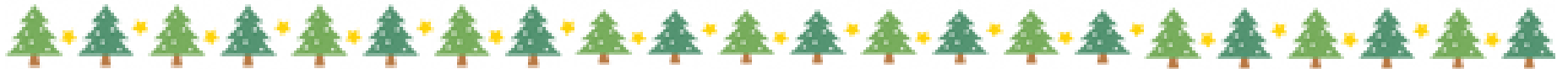
給食カレンダー 12月

今月のめあて ・感謝して食べよう

16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)
ごはん 甘えびの具足煮 炊き合わせ めった汁 牛乳	中華どんぶり ビーフンスープ さつまいもと れんこんのチップ 牛乳 かみかみメニューの日 	ミルクロール スパイシーソースチキン ツナとひじきのサラダ 白玉のスープ 牛乳	ハヤシライス アーモンドサラダ 果物 (りんご) 牛乳	わかめ麦ごはん 魚のゆず風味揚げ かぼちゃのいとこ煮 鶏野菜汁 牛乳 【冬至のこんだて】
				
<p>甘えびの具足煮は郷土料理の一つです。折角なので頭の中のみそも食べるように伝えています。中には「殻も食べたよ」と文字通り丸ごと味わっていた子もいました。今日の甘えびは「金沢の味を知り、味わってほしい」と金沢市農業水産振興課からいただいたものです。</p>	<p>さつまいもとれんこんのチップは子どもだけでなく、大人も大好きなメニューです。加賀野菜のさつまいも、加賀れんこんはでんぷんが多いので、しっかり水にさらして表面のでんぷんを除きます。低温でじっくり揚げることでカリカリのチップができます。</p>	<p>スパイシーソースチキンは金沢市の姉妹都市、アメリカのパッファロー市の「パッファローチキン」を参考にした献立です。本当は揚げた手羽肉をソースで絡めるのですが、給食では骨のない部分を揚げています。チリソースやケチャップの中のタバスコがおいしさの秘訣です。</p>	<p>今日の果物はりんごでした。青森県産のサンふじという品種でした。サンふじは糖度が高く、果汁も多い品種ということもあり、美味しく食べてもらえました。皮ごと食べることで、皮の栄養もとれ、噛みごたえもアップしますよ。</p>	<p>今日は「冬至の献立」です。ゆず果汁と清酒、しょうゆでふくらぎに味をつけ、からあげにしました。「ゆずの香りがわかった!」「おいしかった」と笑顔で言ってくれる子が多かったです。かぼちゃのいとこ煮は煮崩れないように、調理員さんが気をつけながら煮てくれました。</p>



寒くなってきて、水が冷たく感じられますが、食事前の手洗いはしっかり洗いに行いましょう!





給食カレンダー 12月

今月のめあて ・感謝して食べよう

23 (月)	24 (火)	25 (水)
ごはん コロッケ 根菜の塩きんぴら 鶏団子のみぞれ鍋 牛乳	チキンライス もみの木ハンバーグ カラフルサラダ ペイザンヌスープ デザート(豆乳いちごプリン) 牛乳	ミルクロール オムレツ あさりとパンネの トマトソース 白菜のクリーム煮 牛乳
<p>雪が降り、寒い朝になりました。大人になると雪に大喜びの子どもたちが羨ましくもあります。今日は大根おろしをみぞれに見立てたみぞれ鍋です。90kgの大根をすりおろし、釜に入れて煮込みました。昆布や鶏ガラのだしに鶏団子や野菜のうま味がにじみ出て冬らしい味わいでした。</p>	<p>今日のデザートは豆乳いちごプリン。ピンク色の豆乳プリンの上に赤色のいちごソースがかかり白い豆乳ホイップクリームが絞ってあります。ふたをめくって「かわいー」の声をたくさん聞きました。カラフルサラダはキャベツに赤ピーマン、ブロッコリー、コーンが彩りを添えます。いつものサラダより華やかになったでしょうか。</p>	<p>2学期も最終日をむかえました。寒さで甘味が増した白菜の他、カリフラワーやブロッコリーも入り、やさしい味わいのクリーム煮に仕上がりました。冬休みも元気にすごしてください。冬休み明けにどんなお話が聞けるのか楽しみにしています。「いしかわ食育ブック」もぜひチャレンジしてください。</p>



受け取った「ありがとうカード」は全部で55枚！調理員さんにも読んでもらいました。

「いただきます」の前にも「ごちそう様」の後にも実はたくさんの方が関わっています。見えないと気付くことはなかなかむずかしいです。だからこそ感謝の気持ちで食事のあいさつをしてもらいたいと願っています。



寒くなってきて、水が冷たく感じられますが、食事前の手洗いはしっかりと洗いに行いましょう！

