



# 12月のこんだてひょう②

令和3年11月30日 小平市立小平第二小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量
17 金	ご飯		大豆のふりかけ 筑前煮 白菜のおひたし りんご	牛乳,ちりめんじゃこ 大豆,塩吹き昆布,鶏肉 焼き竹輪,薄削り節 おかか削り節	七分つき米,ごま きび糖,里いも,板こんにやく なたね油	にんじん,ごぼう 干しいたけ,れんこん たけのこ煮,さやいんげん 白菜,水菜,赤かぶ,りんご	710 kcal 26.7 g 24.8 g 3.6 g
20 月	あんかけチャーハン		小平カルちゃんサラダ フルーツ白玉	牛乳,豚肉,むきえび 芽ひじき,ツナ,豆腐	七分つき米,なたね油 でんぶん,ごま油,きび糖 オリーブ油,白玉粉,上白糖	しょうが,干しいたけ にんじん,大根,たけのこ煮 白菜,小松菜,キャベツ みかん缶,パイ缶,黄桃缶	650 kcal 24.4 g 21.1 g 2.9 g
21 火	みそ煮込みうどん		焼きししゃも 野菜のごまだれかけ さつまいもチップス	牛乳,豚肉,油揚げ,赤みそ 白みそ,厚削り節 ししゃも,海藻ミックス	生うどん,なたね油 白練りごま,白ごま,きび糖 さつまいも,粉糖	にんじん,大根,ごぼう 長ねぎ,ほうれん草 キャベツ	583 kcal 23.8 g 17.8 g 3.1 g
22 水	ご飯 【冬至献立】		さばのゆずみそかけ 五目豆 みそ汁 みかん	牛乳,さば,白みそ,大豆 一分切り昆布,油揚げ 赤みそ,薄削り節	七分つき米,きび糖,なたね油 板こんにやく	しょうが,ゆず,にんじん ごぼう,大根,玉ねぎ かぼちゃ,小松菜,みかん	655 kcal 27.2 g 25.3 g 2.0 g
23 木	石狩ごはん		きゅうりのごま酢あえ 鶏汁 りんご	牛乳,生鮭,鶏肉,豆腐 油揚げ,薄削り節	七分つき米,ごま, きび糖,里いも,なたね油	大根葉,きゅうり,赤かぶ しょうが,ごぼう,ほうれん草 にんじん,大根,白菜,長ねぎ りんご	604 kcal 21.9 g 22.3 g 2.6 g
24 金	ターメリックライス	発酵乳	鶏肉のマーマレード焼き トマトスープ ブロッコリーサラダ クリスマスサイダーゼリー	ジョア,豚肉,鶏肉,ひよこ豆 豚肉,粉寒天	七分つき米,オリーブ油 マーマレード,じゃがいも なたね油,きび糖,上白糖 ゼリービーンズ	にんにく,玉ねぎ ピーマン,マッシュルーム にんじん,ホールトマト ほうれん草,ブロッコリー キャベツ,赤かぶ ホールコーン	618 kcal 25.4 g 19.1 g 3.2 g



## おいしいな通信

早いもので、今年もあと1か月となりました。寒さもだんだんと厳しくなりそうです。風邪をひかないようにしっかり睡眠をとり、具だくさんの汁物等で体を温めながら栄養をとり、免疫力を高めましょう。そして元気に新しい年を迎えたいですね。

### 9日(木) 小平冬野菜煮だんご



小平市内の全小学校で9日に提供します。「煮だんご」とは小平の郷土料理の一つであり、小麦粉を水で練ってつくる、すいとんをいいます。小平の土地は米作りに適さないため、古くから小麦を作っていました。戦後の食糧難の時代に煮だんごは、農家を中心に食べられていた料理です。この日は小平の地粉でつくった「煮だんご」と旬の野菜をたっぷり入れてつくります。

### 22日(水) 冬至



今年22日が冬至になります。1年の中で昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日です。

昔、中国では冬至を暦の起点としていました。太陽の力がいちばん弱まって、この日を境に再び力がよみがえってくることから、冬が去り春がくる「一陽来復の日」として冬至を祝う風習が残っています。



冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せるといわれています。給食ではさばのゆずみそかけと、かぼちゃの入ったみそ汁の献立にしました。しっかり栄養をとり、冬休みを迎えましょう。

### 今月の小平野菜

小松菜 里いも 大根

長ねぎ さつまいも

ロマネスコ

キャベツ カリフラワー

にんじん ブロッコリー

赤かぶ ほうれん草 ゆず



### 24日(金) クリスマス献立

最終日の給食です。今年はクリスマスイブにあたりますね。鶏もも肉の切り身をマーマレードと調味料で味つけてオーブンで焼いたものと、トマトスープの赤色とサラダの緑色でクリスマスカラーにしました。

鶏肉のマーマレード焼きはフライパンでもおいしくできますので、ご家庭でも焼いてみてくださいね。

#### 鶏もも肉のマーマレード焼き つくり方



分量 (4人分)

鶏もも肉 300g程度

マーマレード 50g

しょうゆ 大きじ2

酒 小さじ1

①鶏もも肉は、1個50g程度に切ります。または300g程度をそのままでもよいです。手羽元肉でもよいです。

②マーマレード、しょうゆ、酒を混ぜておきます。鶏肉の表面に塗り、下味をつけ、フライパンで肉の中まで火が通るまで焼きます。クッキングシートを敷いて焼くとよいですね。



\_\_\_\_\_