

今年、例年より早い積雪にびっくりした方も多いと思いますが、早いもので、今年も残すところ、あとひと月となりました。2学期は、いろいろな学校行事がありました。給食でも、試食会やなかよし給食、彩の国ふるさと学校給食月間等に取り組みました。寒くなり、インフルエンザなどが心配な季節になりますので、栄養・休養・運動をしっかりとるように心がけていきましょう。

日	曜日	こんだてめい	食 品 名				エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)
			血や肉を作る(赤)	力や熱になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	調味料等		
1	木	さきたまライスボール	たまご	こめこ こむぎこ さとう		しお	571	22.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		サーモンチャウダー	さけ ベーコン ぎゅうにゅう	こむぎこ バター あぶら じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう	しお こしょう さけ		
		カラフルサラダ	ハム		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	す しお こしょう		
2	金	とうふめし	とうふ とりにく	こめ あぶら さとう	しめじ にんじん	しお さけ しょうゆ みりん	570	23.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		きびなごごまフライ	きびなご	ごま あぶら パンこ こむぎこ				
		どさんこじる	ぶたにく みそ	バター じゃがいも あぶら	ながねぎ もやし にんにく にんじん とうもろこし	かつおだし さばだし しょうゆ		
5	月	むぎごはん		こめ むぎ			630	22.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		とりにくとカシューナッツの いためもの	とりにく	でんぷん さとう あぶら じゃがいも カシューナッツ	しょうが ピーマン にんじん	しょうゆ さけ		
		とうふとわかめのスープ	とうふ わかめ	でんぷん ごまあぶら ごま	こまつな ほししいたけ たまねぎ	しお こしょう しょうゆ		
6	火	わかめごはん	わかめ	こめ ごま			601	26.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ほきのたつたあげ	ほき	でんぷん あぶら さとう	ゆず(かじゅう)	しょうゆ みりん さけ		
		ごまキムチじる	ぶたにく みそ とうふ	ごま あぶら	ごぼう にんじん だいこん キムチ ながねぎ	みりん さけ かつおだし さばだし		
7	水	むぎごはん		こめ むぎ			635	26.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		あつあげとうずらのたまごの あまずに	あつあげ ぶたにく うずらのたまご	あぶら さとう でんぷん	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ ほししいた け	しょうゆ しお す さけ トマトケチャップ		
ナムル		さとう ごま ごまあぶら	にんじん ほうれんそう もやし きゅうり にんにく しょうが	しょうゆ しお				
8	木	やまがたしよくパン (はちみつ&マーガリン)	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう はちみつ マーガリン			580	21.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		えびボールととうふのスープ	えびボール とうふ		しめじ にんじん たまねぎ たもぎたけ とうもろこし キャベツ	うすくちしょうゆ しお		
		かぼちゃとポテトの アーモンドサラダ		じゃがいも あぶら さとう アーモンド	かぼちゃ たまねぎ きゅうり とうもろこし	す しお こしょう		
9	金	ごはん		こめ			605	24.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		さいのくになつとう	だいず			なつとうのたれ		
		にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう こんにやく	たまねぎ にんじん グリンピース	しょうゆ さけ みりん		
		ぶりからもやし		ごまあぶら ごま	もやし きゅうり	す しょうゆ トウバンジャン しお		
12	月	ジャンバラヤ	ハム あさり とりにく	こめ バター あぶら さとう	ピーマン にんじん たまねぎ トマト にんにく	しお こしょう ケイジャン	609	21.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ポテトフライ(バジル)		じゃがいも あぶら		こうそうえん		
		しろいんげんまめのスープ	しろいんげんまめ ベーコン ほたてがし	あぶら	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん	しょうゆ しお こしょう		
13	火	カレーうどん	ぶたにく あぶらあげ	こむぎこ あぶら でんぷん	しめじ にんじん ながねぎ	かつおだし さばだし しょうゆ しお カレーこ	609	25.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ぶたにくのもちごめづつみ	ぶたにく とりにく だいず	もちごめ パンこ でんぷん さとう	たまねぎ しょうが	しょうゆ しお こしょう		
		きのこいりおひたし			こまつな もやし えのきたけ しめじ	しょうゆ みりん さけ しお		
14	水	ごはん		こめ			630	26.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		とりにくとあぶらあげの たまごとじ	とりにく あぶらあげ たまご	でんぷん さとう	たまねぎ ながねぎ ほししいたけ グリンピース	しょうゆ みりん さけ しお かつおだし		
		こまつなとわかめのサラダ	わかめ	さとう ごま ごまあぶら あぶら	こまつな きゅうり とうもろこし	しょうゆ す しお		

日	曜日	こんだてめい	食 品 名				エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
			血や肉を作る(赤)	力や熱になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	調味料等		
15	木	ちゅうかどん(むぎごはん)	ぶたにく いか うずらのたまご	こめ あぶら でんぷん	しょうが はくさい たまねぎ チンゲンサイ たけのこ にんじん ほししいたけ	しょうゆ しお こしょう	580	22.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		かいそうサラダ	かいそうミックス	ごまあぶら ごま あぶら さとう	きゅうり だいこん とうもろこし	しょうゆ す しお		
16	金	くわいごはん	ほたてがい	こめ あぶら さとう	にんじん くわい	しお さけ うすくちしょうゆ	550	23.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		はたはたのからあげ	はたはた	でんぷん あぶら				
		みそしる	とうふ みそ わかめ	じゃがいも	こまつな ながねぎ はくさい	かつおだし さばだし		
		みかん			みかん			
19	月	ツイストパン	だっしふんにゅう	こむぎこ マーガリン さとう			いちご 656 チョコ 717	いちご 26.6 チョコ 26.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		じゃがいものスペインふう	えび ベーコン いか あさり	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく	しょうゆ しお こしょう あかワイン トマケチャップ トマトピューレ		
		ひじきのマリネ	ひじき	あぶら さとう	とうもろこし きゅうり だいこん あかピーマン	しお こしょう す みりん さけ		
		セレクトデザート	いちごのロールケーキ or チョコカップデザート のどちらかです。					
20	火	ごはん		こめ			616	26.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		さばのしおやき	さば			しお		
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ	あぶら こんにやく	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	かつおだし さばだし		
		ごまあえ		ごま さとう	こまつな キャベツ もやし	しょうゆ		
21	水	チキンライスのクリームソース がけ	とりにく ぎゅうにゅう あさり なまクリーム	こめ あぶら さとう こむぎこ バター	たまねぎ マッシュルーム	しお こしょう	688	22.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ほしのコロケ	とりにく ぶたにく	じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ	ソース しお こしょう		
		クリスマスサラダ	チーズ	あぶら さとう	ブロッコリー とうもろこし きゅうり あかピーマン キャベツ	しお こしょう す		

☆「学校給食食材の産地と食品の検査結果」については、学校ホームページで公開します。文書が必要な方は、担任に申し出てください。

今月の平均栄養摂取量

いちご	609	いちご	24.2
チョコ	613	チョコ	24.2

《今月のこんだてより》

- 2日(金)どさんこ汁・・・漢字で書くと『道産子汁』です。北海道産のじゃがいも、ホールコーン、バターを使った濃いめのみそ汁です。
- 8日(木)かぼちゃとポテトのアーモンドサラダ・・・スライスアーモンドをアクセントに、刻んだたまねぎのドレッシングで味付けをします。
- 16日(金)くわいごはん・・・見沼区膝子地方のくわいを使います。3年生が直接、農家さんからお話を聞いて、芽かきをします。
- 19日(月)セレクトデザート・・・いちごのロールケーキ、もしくは、カップデザート(チョコ)を選んで食べます。
- 21日(水)クリスマスサラダ・・・ブロッコリーを多く使い、赤ピーマンやとうもろこし、チーズなどを加え、見ためがかわいいサラダです。

給食栄養摂取基準値

いちご	640	いちご	24.0
-----	-----	-----	------

ゼリーフライ(11/30の献立より)

【材料】 4つ分

じゃがいものペースト	200g
おから(生)	80g
長ねぎ(みじん切り)	30g
たまねぎ(みじん切り)	50g
にんじん(みじん切り)	20g
サラダ油	小さじ1強
小麦粉	20g
玉子	20g
塩	少々
白こしょう	少々
水	小さじ2～3
揚げ油	
中濃ソース	少々

【作り方】

- ①フライパンをあたため、油をひき、みじん切りにした、長ねぎ、たまねぎ、にんじんを炒める。
- ②じゃがいものペーストに、①を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③そこに、玉子、おからを加えよく混ぜ、小麦粉、塩、こしょうを加え、最後に水を入れ、固さを調節する。
- ④重さを量り、一つ分の量を計算し、成形する。(形は、うすい小判型にする。)
- ⑤形をくずさないように、油で揚げる。

「ゼリーフライって、なに？」児童から質問がありました。ゼリーがはいっていないのに、どうして『ゼリーフライ?』とても不思議そうでした。ゼリーフライは、埼玉県行田市で作られている、おからを主としたもので、パン粉などの衣を使わずに素揚げしたコロケのようなものです。軽食としてソースをつけて食べる人が多いです。「ゼリー」は、ゼラチンで固めたお菓子の「ゼリー」ではなく、形状や大きさが小判に近いことから【銭富来(ぜにふらい)】と呼ばれていたものがなまって、「ゼリーフライ」に変化したとされています。行田周辺の産物が布であったことから「布来(ふらい)」という説もあります。