

# 給食だより 12月

令和3年11月30日  
横浜市立箕輪小学校  
校長 井上 強  
栄養士 有竹 真由美

早いもので令和3年も終わろうとしています。寒くなり空気が乾燥する冬になると、心配なのが風邪やインフルエンザなどの流行です。一日三食を規則正しくとり、十分睡眠をとって、元気に過ごせるようにしましょう。

## ★12月の献立について

○冬至にちなんだ食品を使った献立を取り入れました。

(たらちり・かぼちゃのそぼろあんかけ)

○体が温まる献立を多く取り入れました。

(呉汁・たらちり・つみれ汁・みそ汁・野菜スープ・かぶのスープ煮・ボルシチ  
ミネストローネ・いんげん豆のクリームシチュー・ほうとう)

○かぜを予防する働きのある食品を多く取り入れました。

(大根・かぶ・白菜・ブロッコリー・小松菜・ほうれん草・ねぎ・りんご・みかん)

## ★献立変更のお知らせ

箕輪小学校の独自献立になります。基準献立表と合わせてご覧ください。

### ○12月7日(火)

国際理解教室ハッサヤー先生の出身国である、「**タイ王国の料理**」を給食で提供します！



ガパオライスの「ガパオ」は「バジル」という意味です。バジルの香りとナンプラーが味の決め手になります。ゲーンチューウンセンは、「春雨の入った薄味のスープ」という意味です。タイ王国にも学校給食があり、現地でもよく食べられています。グリーンカレーなど、辛い料理が多いイメージがありますが、あっさりとしたスープも給食や朝食の定番料理です。

### 7 ごはん 牛乳 ガパオライスの具 ゲーンチューウンセン バインゼリー

|           |     |             |      |
|-----------|-----|-------------|------|
| ●ガパオライスの具 |     | ●ゲーンチューウンセン |      |
| 豚ひき肉      | 45  | 鶏肉          | 20   |
| たまねぎ      | 35  | 豆腐          | 15   |
| ピーマン      | 5   | はくさい        | 20   |
| 赤ピーマン     | 5   | にんじん        | 10   |
| にんにく      | 0.3 | 小松菜         | 9    |
| バジル       | 1   | しょうが        | 0.2  |
| しょうゆ      | 2   | 春雨          | 3    |
| ナンプラー     | 1   | しょうゆ        | 1.5  |
| 酒         | 1   | 塩           | 0.8  |
| 塩         | 0.3 | こしょう        | 0.02 |
| 砂糖        | 0.2 | チキンブイオン     | 15   |
| 油         | 0.5 | 水           | 100  |

●バインゼリー  
バインゼリー 40

エネルギー63.9kcal たん白質26.8g

○12月20日(月)

子どもたちが地域の食材に親しむことで、食への興味・関心を高めていくことを目的に、神奈川県内でとれた食材を使った献立「**神奈川県産ランチ**」を考えました！**湘南ゴールドピュレ・大根葉・津久井みそ**が、神奈川県産です。

湘南ゴールドは、神奈川県が開発した柑橘です。レモンのような黄色い見た目ですが、上品な甘さと爽やかな香りに特徴があります。湘南ゴールドピュレを使用して、フルーティーで美味しいソースを作ります。津久井みそは、生産量が少なく幻の大豆といわれる「津久井大豆」を原材料にしたみそです。

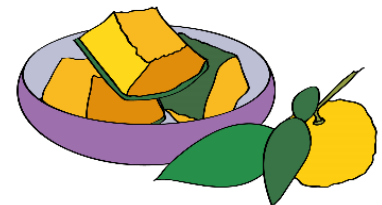
| 20          |     | ごはん           | 牛乳  |
|-------------|-----|---------------|-----|
| ●鶏肉の湘南ゴールド煮 |     | 鶏肉の湘南ゴールド煮みそ汁 |     |
| 鶏肉          | 45  | 油揚げ           | 5   |
| しょうが        | 35  | さつまいも         | 20  |
| 酒           | 5   | だいこん          | 20  |
| 油           | 5   | にんじん          | 10  |
| しょうゆ        | 0.3 | 乾燥大根葉         | 3   |
| 砂糖          | 1   | ねぎ            | 10  |
| 湘南ゴールドピュレ   | 2   | 淡色みそ          | 5   |
| 水           | 1   | 津久井みそ         | 4   |
|             |     | かたくちいわし       | 1.5 |
|             |     | 水             | 110 |

エネルギー 728kcal たん白質 27.4g

## ★冬至にまつわる食べ物

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。昔、中国では冬至を暦の起点と考えていて、冬が去り、春が来る、一陽来復の節目として祝う風習がありました。冬至には、かぼちゃや小豆がゆを食べる風習があります。

かぼちゃを食べる風邪を引かないといわれ、小豆がゆは、小豆の赤い色が邪気をはらうとされています。その他には、ゆず湯に入る風習もあります。



## ★12月の給食目標



ま からだ  
かぜに負けない体を作る  
た もの  
食べ物を知ろう