

# いただきます！

平成30年（2018年）11月30日

札幌市立新陽小学校

給食だよりNo.9

## 給食週間をおこないました！

11月19日～26日で給食週間を行いました。給食に携わる方々へ感謝の気持ちをもつことをねらいとし、給食ができるまでのビデオを見たり、給食名人になるための作戦を各学級で考えて取り組んだりしました。また、きれいな片付けをしてパズルのピースを集める「ぴかぴかパズル」にも取り組みました。「ここも拭いておこう！」「スプーンの向きがそろってないよ。」と声を掛け合い、全学級パズルを完成させました。

この給食週間の取組により、給食の残量が大幅に減ったり、一人一人がきれいな後片付けを心がけるようになったりと、たくさんの変化が見られました。また、調理員さんに「いつもおいしい給食ありがとうございます。」と直接感謝の気持ちを伝えてくれる子もいます。「感謝の気持ちをもつこと」や「食を大切にすること」を考える良い機会になったのではないかと思います。



## 「めざせ！給食名人」各学級の作戦

- |      |                                    |        |   |
|------|------------------------------------|--------|---|
| 1年1組 | 苦手でも必ず一口最初に食べる！<br>「ごちそうさま」はからっぽに！ | 5年1組   | メニュー3つのうち1つは完食！                               |
| 1年2組 | お皿に食べ物を残さず片付ける。                    | 5年2組   | 準備は素早く安全にし、12時32分にいただきます。残量を減らす。              |
| 1年3組 | 残さずきれいに片付ける。                       | 6年1組   | 減らしてでも全員完食！                                   |
| 2年1組 | 全員一皿だけは残さず食べる！                     | 6年2組   | 準備を早く！ぴったり盛り！一皿は完食！お皿をきれいに片付ける！               |
| 2年2組 | 食器をきれいに！もちろん完食！                    | ひまわり1組 | みんなで協力して残さず食べよう！                              |
| 2年3組 | 食器をきれいに片付ける。                       | ひまわり2組 | スプーンとフォークの向きをそろえて片付ける。                        |
| 3年1組 | 一皿は完食しよう！                          | ひまわり3組 | おしゃべりは味わって食べた後で！<br>食べられる量をしっかり考えて多い時は先に減らそう！ |
| 3年2組 | もぐもぐタイムを大切に！自分の目の前のお皿のものは全部食べる。    |        |   |
| 4年1組 | 35分には準備を完了させる。                     |        |   |
| 4年2組 | 準備・片付けを早くしよう！                      |        |   |

12月22日は冬至です。

冬至は、1年の中で昼が最も短く、夜が最も長い日です。

冬至を過ぎると少しずつ日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。

### かぼちゃ



冬至には、真夏の太陽をたっぷり浴びて育ったかぼちゃを食べる風習があります。冬至にかぼちゃを食べると、病気にならない・長生きできるといわれています。

### 「ん」のつく食べ物

れんこん・にんじん・ぎんなん・うどん・・・など「ん」のつく食べ物は、食べると幸運になると言われています。どれも栄養が豊富で体を温めてくれる食材です。

◆給食では、18日に「冬至かぼちゃ」を出します。

# 12月の予定献立



<p>3 ビビンパブ ワカメスープ いかフライ</p> <p>(白飯 豚肉 豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく にんじん ほうれん草 もやし 白ごま)(わかめ 豆腐 干しいたけ 長ねぎ 白ごま)(いか パン粉 小麦粉 油)</p> <p>658 kcal</p>	<p>4 きつねうどん ごまポテト 梨</p> <p>(ソフトめん 油揚げ つと 干しいたけ たもぎたけ 長ねぎ ほうれん草)(じゃがいも 油 白すりごま)(梨)</p> <p>692 kcal</p>	<p>5 ★コーンピラフ ●白身魚の クラッカー揚げ フルーツミックス</p> <p>(胚芽米 大麦 バター ベーコン たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム パセリ 油)(たら小麦粉 卵 クラッカー パン粉 油)(みかん缶 パイン缶 りんご缶 黄桃缶 なし缶)</p> <p>677 kcal</p>	<p>6 ごはん 豆腐のオイスター ソース煮 ひじき春巻 切り干し大根のナムル</p> <p>(白飯)(豆腐 豚肉 たまねぎ ピーマン 長ねぎ にんじん しょうが にんにく かたくり粉)(たけのこ にんじん 豚肉 ひじき 片栗粉 小麦粉 油)(切干大根 ほうれん草 にんじん 白ごま)</p> <p>703 kcal</p>	<p>7 ★●背割りコッペ ★あさりのチャウダー ポークフランク ★●小松菜サラダ</p> <p>(コッペパン)(あさり ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ)(豚肉)(ハム 春雨 ひじき 小松菜)</p> <p>689 kcal</p>
<p>10 ごはん 豚汁 サバのソース焼き 磯和え</p> <p>(精白米)(豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが 赤みそ 白みそ)(さば 小麦粉 片栗粉 油 赤みそ 白ごま)(ごまつな もやし のり)</p> <p>684 kcal</p>	<p>11 みそラーメン シナモンポテト りんご</p> <p>(ソフトめん 豚肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく 白すりごま 赤みそ 白みそ もやし たまねぎ メンマ にんじん ほうれん草 長ねぎ ぐきわかめ 白ごま)(さつまいも 油)(りんご)</p> <p>633 kcal</p>	<p>12 中華おこわ チンゲン菜のスープ 十勝大豆コロッケ</p> <p>(胚芽米 もち米 豚肉 しょうが 干しいたけ きくらげ たけのこ にんじん 栗 グリンピース)(ベーコン チンゲン菜 春雨 ホールコーン)(じゃがいも 大豆 たまねぎ マッシュポテト 小麦粉 片栗粉 油)</p> <p>677 kcal</p>	<p>13 シーフードカレー 小松菜とコーンの サラダ</p> <p>(精白米 えび いか あさり にんじん たまねぎ セロリ りんご しょうが にんにく グリンピース 油 小麦粉)(ごまつな ホールコーン 白ごま 油)</p> <p>670 kcal</p>	<p>14 ソフトフランスパン ★ポテトクリーム煮 チキンマリネサラダ カットパイ</p> <p>(ソフトフランス)(ベーコン じゃがいも たまねぎ マッシュルーム 小麦粉 バター 油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 パセリ)(鶏肉 しょうが 片栗粉 油 キャベツ にんじん きゅうり 白ごま)(パイ)</p> <p>652 kcal</p>
<p>17 <b>お正月メニュー</b> ごはん 炒り鶏 紅白なます 小魚の佃煮</p> <p>(精白米)(鶏肉 しょうが つと にんじん さやいんげん こんにゃく たけのこ ごぼう 高野豆腐 干しいたけ)(だいこん にんじん)(かたくりいわし煮干し 昆布 白ごま)</p> <p>605 kcal</p>	<p>18 <b>冬至メニュー</b> 肉うどん 冬至かぼちゃ みかん</p> <p>(ソフトめん 豚肉 油揚げ にんじん ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ たもぎたけ)(かぼちゃ 白玉もち あん)(みかん)</p> <p>641 kcal</p>	<p>19 わかめごはん けんちん汁 レバー入りメンチカツ (ソース)</p> <p>(胚芽米 わかめ 白ごま)(鶏肉 豆腐 こんにゃく にんじん だいこん ごぼう 赤みそ 白みそ)(豚肉 豚レバー たまねぎ パン粉 小麦粉 油 コーンスターチ)</p> <p>690 kcal</p>	<p>20 和風そぼろごはん みそしる パイン缶</p> <p>(精白米 鶏ひき肉 豆腐 切干大根 干しいたけ ひじき 白ごま しょうが 赤みそ ごぼう にんじん)(じゃがいも わかめ 長ねぎ 白みそ 赤みそ)(パイン)</p> <p>613 kcal</p>	<p>21 <b>クリスマスメニュー</b> ★●ロールパン イタリアンスープ ★フライドチキン グレープゼリー</p> <p>(ロールパン)(ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ マカロニ)(鶏肉 牛乳 小麦粉 片栗粉 油)(グレープジュース 寒天)</p> <p>654 kcal</p>
<p>24 <b>振替休日</b></p>	<p>25 カレーラーメン きなこポテト オレンジ(紅まどんな)</p> <p>(ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく メンマ もやし はくさい にんじん たまねぎ ほうれん草 長ねぎ わかめ 白みそ)(じゃがいも 油)(オレンジ)</p> <p>677 kcal</p>	<p>★:乳製品・バターを使用しています。 ●:卵を使用しています。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳は毎日200ccつきます。</li> <li>・献立の下の数字は3・4年生の基準の「エネルギー量(kcal)」です。</li> <li>・果物は、天候の影響が大きく、市場の状況によって変わる場合があります。</li> <li>・カラフトししゃもおよび海産物全体に小さなえび・かに・貝類が混入している可能性があります。</li> </ul>		

21日はクリスマスメニューです。  
みんなが楽しみにしているフライドチキンの作り方です。ぜひお家でも作ってみてください。

**〈分量〉**

鶏もも肉	200g
塩・黒胡椒・パプリカ・ナツメ	少々
にんにく	一片
牛乳	小さじ2
白ワイン	小さじ1/2
小麦粉・片栗粉	小さじ1
揚げ油	適量

**作り方**

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ②にんにくをすりおろし、★で鶏肉に下味をつける。
- ③粉をまぶし、180℃の油で揚げる。