



12月 よていこんだてひょう

令和5 (2023) 年度

志木市立志木小学校

清潔な箸とスプーンとフォークを必要に応じて給食室から出しています。学校でも「おはしのもちた」を学んでいます。ご家庭でも話題にしてください。



げつようび			かようび			すいようび			もくようび			きんようび		
地元の冬の旬を味わいましょう														
寒くなり、ブロッコリー・大根・白菜・里芋・ごぼう・れんこんなどがおいしい時期になりました。														
1日 しきこまつりを盛り上げたいという思いから、寒い季節に体が温まる酸辣湯麺を出します。														
春巻きの皮で、鶏ささみとしそとチーズを巻いて、油でカラッと揚げます。														
4日 1年生では初めて食べる子が多いと思われるヤーコンをきんぴらにします。														
5日 志木市の金子さんという農家さんが作ってくださった黒米を埼玉県を代表する小江戸カレーと一緒に出します。														
8日 日々、当たり前前に食事ができる人が多い中ですが、食事をできることに対する幸せを改めて感じ、考える機会とします。														
11日 6年生の総合的な学習の時間で落語を学びます。「時うどん」にちなんで「しっぽうどん」、「味噌豆」にちなんで「味噌豆」を出します。														
15日 スペイン料理のデザートとしてヴィーガンのパイ生地「アップルパイ」を焼きます。														
19日 3日早く食育の日に「冬至献立」を出します。柚子味の酢、蜜がらめにしたかぼちゃ、「ん」のつくものもたくさん使った和食の献立です。														
20日 皆さんお楽しみのセレクトデザートの日です。ぶどうゼリーの上に生のいちごを使って作ったゼリーをクラッシュしてのせた「雪の女王のきらきらゼリー」米粉やクリームチーズを使って作る「濃厚チーズケーキ」から事前を選びます。														
20日の デザートセレクト おたのしみに！														
米粉を使ったチーズケーキ														
雪の女王きらきらゼリー														
1★ しそチーズまき														
さくみかん														
さんらーたんめん														
しる														
590kcal 29g														
ぎゅうにゅう														
きくらげ														
ちゅうかめん														
とりさきにく														
たけのこ														
ごまあぶら														
たまご														
もやし														
でんぶん														
はるまきのかわ														
チーズ														
こまつな														
こめあぶら														
しそ みかん														
4 はじめて きんぴら														
ぶりのりやき														
おろしじり														
むきごはん														
670kcal 28.3g														
ぎゅうにゅう														
にんじん														
こめ おぎ														
さんおんとう														
こめあぶら														
でんぶん														
ヤーコン														
ごま ごまあぶら														
5 くらまい こえどカレー														
ゆめオレンジ														
れんこんサラダ														
志木市の農家さん金子さんの黒米使用														
641kcal 20.5g														
ぎゅうにゅう														
しょうが														
にんにく														
たまねぎ														
にんじん														
りんご														
ほうれんそう														
れんこん														
きゅうり														
ゆめオレンジ														
こめ くらまい														
こめあぶら														
ごま														
さつまいも														
こめあぶら														
ノンエッグ														
マヨネーズ														
6★ トロトロだいこん スタミナうどん														
しんじくのりあえ														
こまつな														
とうふ														
みそ														
6-4Mさんの献立														
584kcal 21.6g														
ぎゅうにゅう														
だいに														
ぶたひきにく														
しょうが														
しんじく														
にんじん														
もやし														
こまつな														
たまねぎ														
こめ														
こめあぶら														
でんぶん														
ごま														
ごまあぶら														
7 ひみつの シャキシャキスパイティ														
ミニビスキュイ														
パン														
マスタードサラダ														
617kcal 23g														
ぎゅうにゅう														
にんにく														
だいこん														
もやし														
にんじん														
ブロッコリー														
キャベツ														
スパゲティ														
オリーブあぶら														
ごま														
こめあぶら														
パン														
バター														
さとう														
アーモンドパウダー														
こめあぶら														
8 みかん														
むかし														
すいとん														
だいにんめし														
542kcal 22g														
食べる幸せを感じる日														
ぎゅうにゅう														
だいこん														
こめ														
どうにゅう														
にんじん														
こめ														
おのり														
ごぼう														
ねぎ														
みかん														
あぶらあげ														
11★ しっぽうどん														
はやか														
みそめ														
ひみつのりやき														
567kcal 23.4g														
ぎゅうにゅう														
にんじん														
うどん														
さといも														
さんおんとう														
こめあぶら														
こめあぶら														
12 さんまと しょうがのたけのこ														
みはや														
きのこのみそ														
588kcal 20.4g														
ぎゅうにゅう														
しょうが														
しめじ														
ねぎ														
えのきたけ														
なめこ														
こまつな														
みはや														
こめ おぎ														
でんぶん														
こめあぶら														
さんおんとう														
ごまあぶら														
13 あぶらごはん														
はやみめ														
かんこふ														
たまご														
565kcal 20.2g														
ぎゅうにゅう														
にんじん														
はくさい														
ねぎ														
こまつな														
はれひめ														
こめ														
おぎ														
ごまあぶら														
しらたまこ														
こめあぶら														
14 ぶどうと トリにのこはん														
しらすと														
キャベツ														
550kcal 24.1g														
ぎゅうにゅう														
ごぼう														
にんにく														
キャベツ														
にんじん														
だいこん														
こめ														
さとう														
ごま														
オリーブあぶら														
じゃがいも														
15 ふゆの サクサク パエリア														
アップルパイ														
バジタブルス														
663kcal 22.9g														
ぎゅうにゅう														
にんにく														
たまねぎ														
エリンギ														
にんじん														
さやいんげん														
あかピーマン														
はくさい														
りんご														
レモン														
こめ														
こめあぶら														
バター														
こめあぶら														
オリーブオイル														
パイシート														
こなごとう														
グラニューとう														
18 パニマドナ														
たれ														
ふりかけ														
652kcal 25.9g														
ぎゅうにゅう														
しょうが														
もやし														
ほうれんそう														
にんじん														
にんにく														
キャベツ														
パニマドナ														
19 はつげんまい														
とんじり														
673kcal 29.8g														
ぎゅうにゅう														
ゆず														
かぼちゃ														
にんじん														
だいこん														
ながねぎ														
20 セレクトデザート														
クリスマス														
パスタ														
857kcal 23.6g														
ぎゅうにゅう														
こめ														
こめあぶら														
でんぶん														
マカロニ														
コーンスターチ														
さんおんとう														
マヨネーズ														
チーズケーキ														
653kcal 20.0g														
ぎゅうにゅう														
にんにく														
たまねぎ														
みかん														
ジュース														
にんじん														
ブロッコリー														
ウィンナー														
とりももにく														
だいず														
表示の説明														
おもに														
からだを														
つくる														
しよくひん														
上のだんの数字 エネルギーkcal→														
下のだんの数字 たんぱく質g→														
おもに														
からだの														
ちからの														
もとになる														
しよくひん														

12月の給食だより



志木市立志木小学校
R5(2023)年12月

19日は、少し早い冬至献立です！

今年の冬至は、12月22日です。1年で最も昼が短い日とされ、冬至の日に南瓜を食べたり柚子湯に入ることによって無病息災を願うという風習が今でも続いています。今年は22日には給食がないので3日早い19日に冬至献立として「鮭の柚子みそ焼き」「かぼちゃの煮物」「豚汁」を出します。

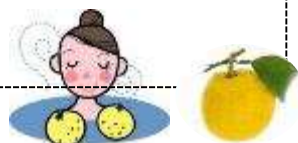
冬至に なぜ南瓜を食べるの？

南瓜は保存がきき、保存中の栄養素の損失が他の野菜に比べて少ないので、昔は冬至の時期の貴重な栄養源でもありました。南瓜には体内でビタミンAに変化するカロテンがたっぷり含まれています。ビタミンAは細菌から体を守ってくれる働きがあり風邪をひきにくくしてくれます。



なぜ、柚子湯に入るの？

柚子湯には、“ゆず＝融通がききますように” “冬至＝湯治”という語呂合わせの意味もあります。柚子には血行を促進して冷え症を和らげる働きや、体を温めて風邪を予防する働きがあります。



また冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめると言われています。よく食べるものとしてかぼちゃの他に「だいこん」「にんじん」「れんこん」「うどん」「ぎんなん」「きんかん」などがあります。今年の冬至献立の日には「にんじん」「だいこん」を使い「豚汁」を作ります。

スカイファームを整備していただきました！

11月8日に有志の保護者の皆様、小川先生に教室棟の屋上にあるスカイファームを整備していただきました。秋とは思えない暑い日差しが降り注ぐ中、ご協力いただき、ありがとうございました。

冬の収穫に向けて、給食委員会では、キャベツを植えています。さらに、今回、整備をしていただきました畑にさらに野菜を植えました。大きく育ち、給食で食べることができるようになる日があることを楽しみに活動していきたいと思っています。今後ともよろしくお願いいたします。



ミートライスを提供しました！

11月10日に志木市立宗岡第二小学校の近くに工場がある老舗ソースメーカーのトキハソース株式会社様より「ウスターソース」と「とんかつソース」をいただき、ミートライスを提供しました。

当日は、ミートライスを開発されたトキハソース株式会社の田口専務取締役役に給食委員よりインタビューをさせていただき、ソースやミートライスの魅力を教えていただきました。その様子は、後日、各クラス動画で視聴しました。トキハソースさんの思いが詰まったミートライスを食べた子どもたちからは、多くの感想が寄せられました。一部ですが、紹介させていただきます。

【ミートライスの感想】

- ・ミートライスがおいしかったです。トキハソースさん、ありがとうございました。
- ・ミートライスがチーズのにおいがして最高です。
- ・ミートライス、辛さも旨さもバッチリでおいしかったです。
- ・本物のミートライスでは、すてられてしまうもの（ソースを作るときの野菜）を使っている、すごいと思いました。いいサイクルだと思いました。
- ・やみつきになりそうです。 など

第2回給食試食会を開催しました！

11月17日に「手作りカレーパン」、「シータのスープ（映画『天空の城ラピュタ』より）」「フルーツヨーグルト」を提供して実施した給食試食会には、29名の方にご参加いただきありがとうございました。ご参加いただきました皆様、PTA役員の皆様のご協力によって無事終了いたしました。たくさんのご意見やご感想をいただき、とても貴重な機会となりました。

いくつかですが、ご紹介をさせていただきます。

【アンケート結果より ①献立について】

- ・子どもがカレーパンは絶対食べたほうが良い！と言っていたので、食べられて良かったです。
- ・子どもたちと先生達のおすすめの献立が分かり、また食べる事が出来て良かったです。
- ・カレーパンは、油で揚げていないので、脂っこくなく、食べやすかったです。
- ・スープは、具沢山で食べ応えがあり、自宅でも作りたいと思います。 など

【アンケート結果より ②質問や要望など】

○カレーパンは、見た目よりずっしりとしていて、食べごたえがあったので、低学年の子にとっては多いのではないかと感じました。

○高学年は、もう少し量が多いのですか。

⇒低、中、高学年とそれぞれ定められている摂取基準が異なるため、パンやお魚、お肉の大きさなどを変えています。

試食会で提供している量は、中学年（3・4年生）の量です。

○パンやうどんなどに使われている小麦粉の産地が気になります。

⇒国産の小麦粉が使われているパンやうどんを使用しています。

○子どもたちが給食を食べている様子を動画で見たかったです。

⇒来年度以降、方法を検討していきたいと思っています。



宗岡産コシヒカリをいただきました！

宗岡でお米を栽培されている小山様より「宗岡産コシヒカリ」を無償でいただきました。

今回、小山様は、志木市子どもたちに地元で育った新米を炊きたての美味しいご飯として食べてほしいという思いからお米をくださいました。22日にご飯を提供した際には、小山様のお気持ちに感謝をしながら、いつも以上に味わってご飯をいただきました。いくつかですが、感想も紹介させていただきます。

【小山様が育ててくださった宗岡産コシヒカリの新米を食べた子どもたちからの感想】

・小山さんが宗岡で作ってくださったコシヒカリのごはんがもちもちしていておいしかったです。

・お米はいつもあまいけれど、いつもよりもっとあまくなっていておいしかったです。など

※6年生には、志木小を代表して小山さんにお手紙を書いてもらいました。小山さんにお届けする予定です。

さんまをカッコよく食べよう！

「さんまをきれいにカッコよく食べよう」のとりくみを11月28日に実施しました。

給食委員会が作ったさんまの食べ方のビデオを各クラスで見ました。給食の時間には、給食委員の児童が、自分の教室で給食を早めに食べ、手洗いをし、マスクをし、1年生の教室に教えに行ってくれました。この取組は、志木市の全小中学校で行っています。

1年生は、給食委員に教えてもらいながら一生懸命に食べている姿が、2年生から6年生は、骨だけを残してきれいに食べている姿がとても印象的でした。

今回は、その様子をお伝えします。



【11月の給食の食材の主な産地について】

- ・赤ピーマン 高知県 ・えのき 長野県 ・エリンギ 新潟県 ・かぶ 埼玉県
- ・きゃべつ 茨城県、埼玉県 ・きゅうり 埼玉県、群馬県 ・小松菜 埼玉県
- ・ごぼう 青森県、群馬県 ・さつまいも 千葉県、茨城県 ・里芋 埼玉県 ・しめじ 長野県
- ・じゃがいも 北海道 ・しょうが 高知県 ・セロリ 長野県、静岡県 ・大根 千葉県、神奈川県
- ・チンゲンサイ 静岡県 ・玉葱 北海道 ・とうがらし 鹿児島県 ・とまと 熊本県
- ・なす 高知県 ・ねぎ 青森県、千葉県、青森県 ・にら 茨城県 ・にんじん 北海道、千葉県
- ・にんにく 青森県 ・白菜 長野県、茨城県 ・ほうれん草 群馬県、埼玉県
- ・まいたけ 新潟県 ・三つ葉 千葉県 ・もやし 栃木県 ・レタス 茨城県 ・れんこん 茨城県
- ・みかん 熊本県、長崎県、愛媛県 ・りんご 青森県

そくほう

志木市名物トキハソースの

ミートライス

<材料> 5人分

【ターメリックライス】

- ・精白米 340g
- ・油 4g (小さじ1)
- ・塩 2.1g (小さじ1/3強)
- ・ターメリック 2g

【ミートライス】

- ・オリーブ油 3.5g (小さじ1弱)
- ・豚ひき肉 100g
- ・牛ひき肉 75g
- ・塩 1g (小さじ1/6)
- ・こしょう 0.25g

- ・オリーブ油 1g (小さじ1/4)

- ・しょうが 3.5g

- ・玉葱 320g

- ・にんじん 250g

- ・セロリ 75g

- ・トマトペースト 60g

- ・赤ワイン 25g

- ・三温糖 10g (大1と1/3)

- ・塩 4.5g (小さじ3/4)

- ・ローリエ 0.35g

- ・トマトケチャップ 50g

- ・とんかつソース 30g (大さじ1と2/3)

- ・ウスターソース 20g (大さじ1強)

- ・こしょう 0.15g

- ・赤みそ 5.5g (小さじ1弱)

- ・シラチャーソース 0.2g

- ・バター 4g

- ・粉チーズ 25g

A

<作り方>

①鍋にオリーブ油をひき、豚ひき肉、牛ひき肉を入れ、塩、こしょうを加え、焼き色がつくまでしっかり炒めます。

②フライパンにオリーブ油をひき、しょうがを炒め、香りを出します。

③②に玉葱、にんじん、セロリを加え、しっかり炒めます。

④①にトマトペーストを加え焦げないように注意しながら少し炒め、赤ワインを加えます。

⑤④に③を加え炒め合わせます。

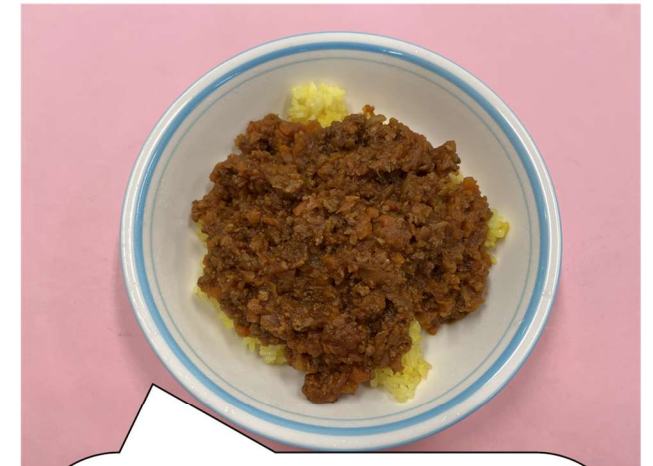
⑥弱火にしてAの調味料をすべて加え30分煮込みます。

⑦細かく切ったバターを加え10分煮込みます。

⑧粉チーズを加え軽く混ぜ合わせます。

♡ 作ってみませんか？ ♡

2023.11.10 志木小給食室



志木市立宗岡第二小学校の近くに老舗ソースメーカーの「トキハソース」という会社の志木工場があります。その工場では、ウスターソースを作る際の濾過作業で出る野菜を使って「ソース屋さんのミートライス」を作成し、販売しています。今回地元の志木市の学校給食にその時に使用する「ウスターソース」と「とんかつソース」を無償提供していただくことになりました。

牛と豚の合い挽き肉とたまねぎ・にんじんなどの5種類の野菜を炒め、ウスターソースやとんかつソースなどの調味料で煮込んだミートソースをターメリックライスにかけ、温泉卵とピクルスをトッピングした料理です。味に変化を出すため、粉チーズを加え、温泉卵やピクルスをトッピングしています。

「ミートライス」を開発したのはトキハソースの田口直樹専務と志木工場の菊地健工場長です。2021年12月からは工場の敷地内でキッチンカーでの販売を始めました。すると、口コミなどで人気が広がり、2022年12月にあった「志木市ご当地グルメ王決定戦」ではグランプリに輝きました。

<栄養価>

エネルギー	443kcal
たんぱく質	10g
脂質	11.2g
カルシウム	110mg
鉄	1.9g
食物繊維	3.8g
マグネシウム	49mg
亜鉛	3mg
食塩相当量	1.8g