

※献立および献立表について※

都合により、献立もしくは食材を変更する場合があります。

変更した場合は学校へ連絡いたします。

給食では毎日、牛乳がつきます。

また、メニューに応じて箸もしくはスプーンがつきます。

★今月の生産者さん★ 宮本さん…白菜・大根・にんじん・青ねぎ・白ねぎ・リーキ  
関本さん…精白米

献立表の数値・数量は原則小学校中学年1人当たりの値です

低学年…約10%減 高学年…約10%増 中学生…約30%増 になります。

白米の量は学校給食の標準食品構成表に基づき原則

低学年：50g 中学年：70g 高学年：90g 中学生：100g です。

★★★★こどもココロ対策として、月に数回ビタミンD強化献立を取り入れています。カルシウムだけでなく、ビタミンも意識して摂取し、強い骨作りを心がけましょう。★★★★

Table with 5 columns: 月, 火, 水, 木, 金. Includes dates 12月22日 (冬至) and 12月23日 (クリスマス). Lists menu items like ごはん, じゃがいも, and 野菜炒め.

Table with 5 columns: 5, 6 (ビタミンD強化献立), 7, 8, 9. Includes menu items like どんぶりうどん, さげのマヨネーズやき, じゃがいもハンバーグ, ほねくのにも, and ピーズサラダ.

Table with 5 columns: 12, 13, 14, 15, 16. Includes menu items like ちくせんに, さばのてりやき, あつあげのちゅうかに, メンチカツ, and ぶたにのトマトに.

Table with 5 columns: 19, 20, 21, 22, 23. Includes menu items like ごちくマーボーどうふ, にくじゃが, とりのからあげ, ホキのきんざんじみそマヨやき, and クリスマスカレー.

「リーキ」って知ってる!?

16日と23日の食材に注目してください。「リーキ」という食材を給食で初めて使います。「リーキ」は西洋ねぎのことで、英語では「リーキ」、イタリア語では「ポロネギ」、フランス語では「ポワロ」と呼ばれています。日本では限られた地域でしか栽培されておらず、なかなか目にする機会が少ないです。しかし、給食用の食材を育ててくれている宮本さんが「リーキ」を栽培していると教えてくれたので、給食にも取り入れることにしました！白い部分と緑の部分があるため、スーパーで見かける「白ねぎ」とよく似ています。しかしながら、白ねぎのような特徴ある辛みや苦みは少なく、加熱するとトロっとした食感とほのかな甘みがあるのが特徴です。

今回はじっくりと煮込んで作る「豚肉のトマト煮」と「クリスマスカレー」でリーキを使います。お楽しみに♪

