

令和4年度

# 12月きゅうしよくだより



中川区教育振興会 栄養研究部

名古屋市立万場小学校

## 12月の目標 **ぎょうぎよく食べましょう**

食事中に、立ち歩いたり大声を出したりすると、周りの人に迷惑をかけてしまいます。ぎょうぎよく食べて、自分も、一緒に食べる人も楽しくすごせるようにしましょう。

### 今月の献立から

#### ★ 特別献立

姉妹友好都市の日(南京市) …… 21日(水)



**ごはん・牛乳・ユーリンチー・ゆでキャベツ・ワンタンとえびのスープ・ライチゼリー**

名古屋市は昭和53年の12月21日に、中国の南京市と友好都市の約束をしました。ユーリンチーは、鶏肉のから揚げにねぎを使ったたれをかけて食べる中華料理を、給食用にアレンジしました。

パートナー都市の日(タシケント市)… 14日(水)

**ごはん・牛乳・プロフ・チキンとポテトのスープ・ヨーグルト**



令和元年12月18日に、ウズベキスタンのタシケント市とパートナー都市の約束をしました。プロフは、ウズベキスタンの炊き込みご飯のことで、クミンというスパイスを味付けに使用します。チキンとポテトのスープは、ウズベキスタンで食べられている鶏肉やじゃがいもを使って給食用にアレンジした料理です。

#### ★ ふるさと献立 ～ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう～

8日(木) とりめし…愛知県の郷土料理です。ごはんに混ぜて食べます。

13日(火) えびフライ…名古屋で親しまれている食べ物です。

16日(金) あかもく入りぎょうざ巻き…中部国際空港の周辺で収穫されたあかもくを使っています。

#### ★ 「みんなで食べる! なごや産」の日

12日(月)…ごはんは、港区・中川区でとれた米を使用します。

みそ汁には、中川区でとれたみつばを使用します。

22日(木)…ごはんは、港区・中川区でとれた米を使用します。

ブロッコリーは、緑区やその近郊でとれたおかえり野菜を使用します。

おかえり野菜は、スーパーや学校給食などから出る生ゴミを堆肥にし、その堆肥を使って

(おかえりばーや) 育てられた野菜です。



#### ※ お知らせ

・魚めんのすき煮に、あいちの伝統野菜「越津ねぎ」を使用します。

・みそうどん、筑前煮に、名古屋コーチンを使用します。

・9日(金)は、学校の希望に応じた献立に変更されます。

→変更後の献立 クロワッサン、牛乳、スパゲティ、バジリコ、フライドチキン、コールスロー、

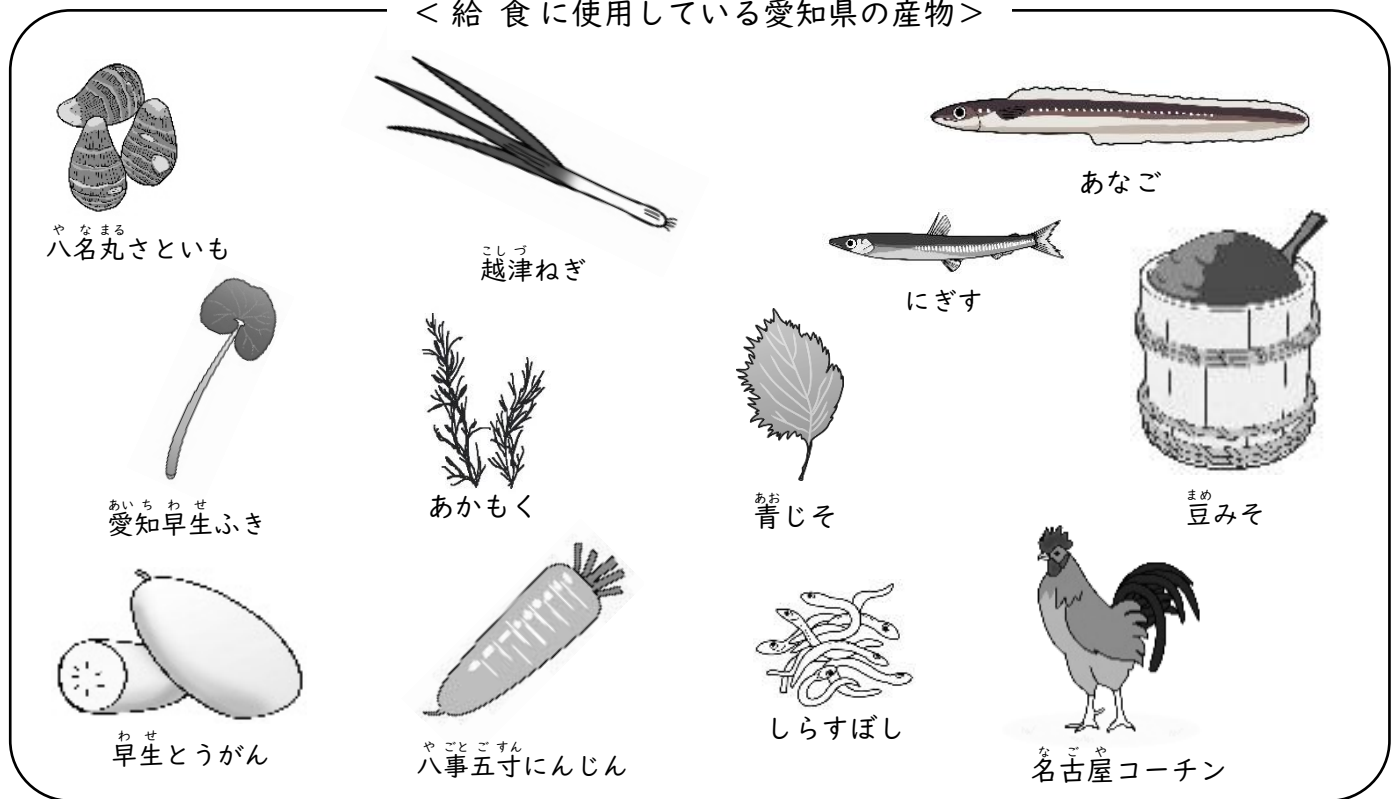
メロンゼリー(アレルギー物質:乳、小麦、大豆、豚肉、鶏肉、えび、いか)



きょうど さんぶつ りょうり し  
**今月の献立のめあて 郷土の産物や料理について知ろう**

愛知県では、豆こうじを使って作る豆みそを使った料理が昔から食べられています。給食でも豆みそを使った献立が多くあります。また、青じそ・ふき・にぎすなど愛知の特産物や、八事五寸にんじん・越津ねぎなどのあいちの伝統野菜が給食の食材として使われています。地元愛知の食文化を知り、味わっていただきましょう。

<給食に使用している愛知県の産物>



愛知県に伝わる郷土料理やなごやめしを取り入れた献立、愛知の特産物を使った献立を給食では「ふるさと献立」として提供しています。今月は、「とりめし」「えびフライ」「あかもく入りぎょうざ巻き」が登場します。

ざいりょう (ひとりぶん)  
 <材料> (一人分)

ちりめんじゃこ	5g
しょうが	0.3g
ほそぎ 細切りこんぶ	1g
さとう 砂糖	2.5g
しょうゆ	2g
みりん	1g
しろごま 白ごま	0.5g
けずりぶし	0.5g
みず (水)	2~3g

こんげつ こんだてしょうかい  
**今月の献立紹介**

ちりめんじゃこのつくだ煮...5日(月)

- しょうがはすりおろし、汁を取る。
- ちりめんじゃこはかるくゆでる。
- こんぶは砂が落ちるまでよく水洗いし、5cmくらいに切る。
- 水・しょうが汁・砂糖・しょうゆ・みりんを煮立てた中にこんぶ・ちりめんじゃこを入れ煮る。
- 煮汁がほとんどなくなったら、けずりぶしを加える。
- 最後に白ごまを加え火を止める。