

12月のこんだてひょう

家庭数配布

江戸川区立篠崎小学校

日 よひ	こんだてめい	牛乳	おもなざいりょうめい			ひとことメモ
			(赤)からだをつくる	(黄)ねつや力になる	(緑)体の調子を整える	
3	チンジャオロースどん アーモンドこふきいも 月 ワカメスープ	○	豚肉 生ワカメ	精白米 粒麦 でん粉 菜種油 さとう ごま油 じゃがいも アーモンド	しょうが たけのこ にんじん 玉葱 ピーマン えのきたけ ねぎ	チンジャオロースにはオイスターソースという調味料 を使います。これは、牡蠣という貝を材料に作られる 調味料です。独特なコクがあります。
4	いちごジャムトースト カリフラワーとくるみのサラダ 火 ふゆやさいのシチュー オレンジ	○	鶏肉 牛乳 豆乳 粉チーズ 生クリーム	食パン くるみ 菜種油 さとう じゃがいも 小麦粉	いちごジャム キャベツ カリフラワー きゅうり もやし 玉葱 にんじん かぶ はくさい クリームコーン パセリ オレンジ	今日の給食には、カリフラワーや白菜、か ぶなどの冬に旬を迎える野菜を使っていま す。
5	ごはん さばのみそだれやき かわりきんぴら 水 ふのみそしる みかん	○	サバ 赤みそ 豚肉 さつま揚げ 白みそ	精白米 粒麦 さとう 菜種油 じゃがいも つきこんにやく ごま油 白ごま 板麩	しょうが ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん 玉葱 キャベツ もやし みかん	和食に欠かせない調味料であるみそとしよ うゆは大豆からできています。
6	ごはん だいこんのかふうあえ とりにくとカシューナッツのいためもの 木 はるさめスープ バナナ	○	鶏肉 豚肉 木綿豆腐	精白米 粒麦 カシューナッツ 菜種油 じゃがいも ごま油 さとう 緑豆はるさめ	しょうが 干し椎茸 にんじん ほんしめじ 玉葱 たけのこ 赤パプリカ きゅうり もやし だいこん 黒きくらげ ねぎ チンゲンサイ バナナ	カシューナッツや鶏肉は、炒め合わせる前に油通しと いう作業をします。こうすることで、色よく仕上げ、うま みを閉じ込めることができます。
7	ごはん わかさぎのなんばんづけ じゃがいものあまからに 金 かきたまじる	○	わかさぎ 豚肉 鶏肉 生ワカメ たまご	精白米 粒麦 小麦粉 でん粉 菜種油 さとう 白ごま じゃがいも	ねぎ にんじん さやいんげん 玉葱 こまつな	煮物にはたくさんの具を使いました。材料が固かった り、煮くずれたりしないように、おいしく仕上がるタイミ ングで材料を鍋に加えて煮ました。
10	けんちんうどん さけのさざれやき スパイシーまめ 月 くきわかめのあえもの	○	豚肉 サケ くきわかめ 大豆	菜種油 さといも さとう でん粉 冷凍うどん 生パン粉 ごま油	ごぼう 干し椎茸 にんじん だいこん ねぎ もやし きゅうり キャベツ	けんちんという名前は、建長寺というお寺のお 坊さんが作っていた料理がもとになっていま す。
11	カレーライス カントリーサラダ 火 りんごかんてん	○	豚肉 粉寒天	精白米 粒麦 菜種油 じゃがいも 小麦粉 さとう	にんにく にんじん 玉葱 きゅうり キャベツ だいこん レモン りんごジュース	カレーにチャツネという調味料を加えると、甘み が出てマイルドな味に仕上げることができます。 チャツネは果物を使って作られています。
12	ごはん ぶりのカレーやき 水 くるみあえ ごじる りんご	○	ぶり 大豆 赤みそ 白みそ	精白米 粒麦 くるみ 白ごま さとう 板こんにやく	こまつな キャベツ にんじん もやし だいこん ぶなしめじ ねぎ りんご	ぶりは寒い時期に旬を迎える魚です。ぶりにはEPA やDHAなど健康でいるために役立つ成分がたくさん 含まれています。
13	ソフトフランスパン タンドリーチキン フレンチサラダ 木 オニオンスープ チョコレートケーキ	○	鶏肉 ヨーグルト ベーコン たまご 牛乳	ソフトフランスパン 菜種油 さとう バター 小麦粉 チョコレート	しょうが にんにく 玉葱 キャベツ こまつな きゅうり もやし セロリー にんじん パセリ	タンドリーチキンはスパイスやケチャップを合わ せたタレに鶏肉を漬けて込んで、焼いて作りま す。ヨーグルトを使うこともポイントです。
14	ごはん たらのさいきょうみそやき ごますあえ 金 すきやきふうに みかん	○	まだら 白みそ 油揚げ 豚肉 焼き豆腐	精白米 粒麦 さとう 白ごま 菜種油 しらたき 車麩	キャベツ もやし きゅうり こまつな にんじん えのきたけ 生しいたけ はくさい ねぎ みかん	焼き豆腐は、水切りした豆腐を強火で焼いて 作ります。こうすることで、料理中に崩れにくくな ります。
17	きのこピラフ バナナ レバーといものマリアナソース 月 じゃこナッツサラダ やさいスープ	○	ハム ひじき ちりめんじゃこ 豚レバー 大豆 ベーコン	菜種油 精白米 粒麦 アーモンド さとう でん粉 じゃがいも	にんじん 玉葱 マッシュルーム エリンギ ぶなしめじ もやし グリーンピース だいこん しょうが 赤パプリカ きゅうり はくさい こまつな バナナ	ちりめんじゃこは、カタクテイワシなどの魚の子どもで す。骨の成長に欠かせないカルシウムとその吸収に 役立つ成分が含まれています。
18	まるパン ハンバーグきのこソース 火 コールスロー クラムチャウダー	○	鶏肉 豚肉 たまご 牛乳 ベーコン 豚肉 あさり エビ	丸パン 菜種油 生パン粉 さとう じゃがいも 小麦粉 シェルマカロニ	玉葱 マッシュルーム ぶなしめじ にんじん パセリ きゅうり キャベツ トマト ホールコーン セロリー	コールスローは、オランダ語のキャベツ (コール)のサラダ(スラ)が由来です。
19	とうふめし みかん あつやきたまご おかかあえ 水 じゃがいもととうふのみそしる	○	豚肉 木綿豆腐 たまご おかか 白みそ 赤みそ 生ワカメ	精白米 粒麦 菜種油 さとう 白ごま じゃがいも	にんじん 干し椎茸 玉葱 キャベツ こまつな もやし ねぎ みかん	とうふ飯は、鳥取県で作られる郷土料理です。 豆腐をほかの具と一緒に炒めて、しょうゆで味 つけし、ごはんと合わせて作ります。
20	こまつなのペペロンチーノ カシューナッツサラダ 木 ぐりとぐらのカステラ	○	ベーコン たまご 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 カシューナッツ 菜種油 さとう バター 小麦粉	にんにく とうがらし こまつな キャベツ にんじん もやし 玉葱	今日はブックメニューです。「ぐりとぐら」という本に出 てくるカステラをイメージしたデザートにしました。
21	かぼちゃいりかきあげどん ゆずいりおかかあえ 金 すましじる かぼちゃしらたま	○	エビ 大豆 たまご おかか 鶏肉 木綿豆腐 きな粉	精白米 粒麦 小麦粉 菜種油 さとう 白玉粉	玉葱 にんじん ねぎ 西洋かぼちゃ はくさい こまつな ゆず	明日は冬至です。そこで今日は、寒い時期を健 康に、楽しく過ごせるように願いを込めて、かぼ ちやゆずを使った献立にしました。

◎都合により献立を変更することがあります。