




令和6年
12月

12月給食もぐもぐメモ

川口市立新郷小学校
食育部

日曜	献立名			今日の給食もぐもぐメモ
	主食	飲み物	おかず	
2月	ごはん	牛乳	とりのさっぱり煮 水ぎょうざスープ	今日のスープに入っているぎょうざはいつも焼いたり、揚げたりしているぎょうざとは違って、スープ用に作った「水ぎょうざ」です。皮がつるっとしているのが特徴です。とりのさっぱり煮には久しぶりにうずら卵が入っています。
3火	ホット中華めん	牛乳	広東めん チーズ春巻 りんご	広東めんは日本で考えられた麺料理です。野菜や肉などの具たくさん、とろみのあるスープが特徴で、五目あんかけラーメンという名前を出しているお店もあります。
4水	チキンライス	牛乳	ふわとろオムライス ソーセージと白菜のスープ	白菜は冬が旬の野菜です。今は一年中作られていますが、気温が低くなると葉がぎゅっとしまっ、甘みが増します。日本ではなじみの深い野菜ですが、アジア以外ではあまり食べられていません。 
5木	ごはん	牛乳	たちうおフライ ボイルキャベツ 豚汁	「たちうお」は銀色の細長い魚です。刀のように見えることから「太刀魚」という名前が付けました。頭を上にして泳ぐこともあり立ち泳ぎのように見えるので「立魚」と書くこともあります。冬は脂がのっておいしい時期です。
6金	ソフトフランスパン	牛乳	ビーフシチュー 野菜サラダ	ビーフは英語で牛肉のことです。イギリス海軍がインドでスパイスを入れて作ったのが始まりで、イギリス風カレーのもとになった料理です。日本には明治時代に伝わり、海軍で作ろうとしましたが、うまくできず代わりに肉じゃがが出来たそうです。
9月	豚キムチチャーハン	牛乳	トック はやか	「はやか」は平成生まれのみかんです。温州みかんとぼんかんを掛け合わせて生まれた、両方のいいところをもらってできた品種です。中の薄い皮は食べられますが、種に気をつけましょう。
10火	じこな地粉うどん	牛乳	きつねうどん 大学いも	いなり神社の神様のお使いのきつねは油揚げが好物といわれることから、油揚げを使った料理には「きつね」という名前を付けます。関東では「きつねそば」と呼ばれている油揚げの入ったそばは、関西では「たぬき」と呼ばれています。
11水	ごはん	牛乳	和風ハンバーグ けんちん汁	今日の和風ハンバーグは何の形をしているか、わかりますか？もうすぐクリスマスなので、もみの木の形です。ソースはご飯に合うように、大根おろしの入ったしょうゆ味です。
12木	むぎ麦ごはん	牛乳	カレーライス じゃこサラダ	じゃこサラダの「じゃこ」は「ちりめんじゃこ」のことです。しらす干しをさらにしっかり干して、水分を少なくしたものがちりめんじゃこです。じゃこは小さい魚という意味の「雑魚」がなまった言葉です。
13金	バターロール	牛乳	ポテトのミートソースかけ 野菜スープ みかん	新郷小学校の野菜スープは野菜をしっかり炒めて作っています。野菜を焦がさないようにじっくり炒めると、野菜の辛味や苦みがとれて、甘みが引き出され、おいしいスープになります。
16月	くわいごはん	牛乳	わかさぎの天ぷら 白菜のみそ汁	くわいはたまねぎのようにくきの太くなった部分を食べる野菜です。縁起のよい食べ物とされ、おせち料理によく使われます。埼玉県は全国2位のくわいの生産地です。揚げてごはんに入れたので歯ごたえを楽しんでください。
17火	ホット中華めん	牛乳	コーンラーメン てり焼きまん	「てりやきまん」は給食室で手作りしています。具のとり肉の照り焼きも朝から調理員さんが煮込んで作りました。アルミホイルでけがをしないように気をつけて食べてください。
18水	ごはん	牛乳	四川どうふ 杏仁フルーツ	杏仁フルーツに入っている白いゼリーのようなものは、中国のデザート「杏仁豆腐」です。本物の杏仁豆腐はあんずの種の芯の部分をすりつぶして粉にして作りますが、今日の給食の杏仁豆腐は大豆から作った豆乳を使っています。
19木	ごはん	牛乳	たらのゆず風味 さつま汁	12月22日は冬至と言って、一年で一番昼が短く夜が長い日です。冬至には『ん』の付くものを食べ、ゆずの入ったお風呂に入ると風邪をひかないといわれています。
20金	フラワーロール	牛乳	フライドチキン ほうれんそうのソテー かぼちゃのクリームスープ ◎セレクトケーキ	今日で2学期の給食はおしまいです。ケーキは自分で味を選べるセレクトケーキです。冬休みはお正月もあり、ふだんと生活リズムが変わりやすく、食生活も乱れがちです。規則正しく食事をして、3学期も元気に登校してください。