12月 給食だより

練馬区立旭町小学校
校　長　清水　誠
栄養士　西野　亜矢子

今年も残すところあと１か月となりました。寒さも日に日に増していきます。空気も乾燥し、風邪やインフルエンザなどをはじめとする感染症にかかりやすくなる季節です。元気に冬を乗り切るためには、手洗いやうがいが重要です。水が冷たくなってきましたが、食事の前にはしっかり手洗いをして楽しい年末年始を過ごせるようにしましょう。

１２月の献立より

早ね 早おき 朝ごはん

●４日（月）：練馬大根の献立

練馬大根引っこ抜き大会で収穫された練馬大根を学校に届けていただく予定です。練馬大根は市場にはなかなか出回らないので、練馬大根を味わえる貴重な機会です。この日は大根おろしとツナがたっぷりの「練馬スパゲティ」を作ります。

●２２日（金）：冬至の献立

冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは切らなければ冬まで保存ができるので、冬の貴重なビタミン源です。給食では、かぼちゃをペーストにして小麦粉に練りこんで作る「かぼちゃすいとん」と、柚子の皮と果汁を使った「鯖の柚子豆味噌焼き」を作ります。

●２５日（月）：今学期最後の給食

今学期最後の給食はクリスマスということで、子供たちに大人気のフライドチキンの献立です。今学期は７６回の給食がありましたが、給食のきまりを守って楽しい給食時間を過ごせたでしょうか。３学期の給食も楽しみにしていてください。

１１月の主な食材の産地

- 米…青森県産まっしぐら
- 大麦…国産
- 牛乳（予定産地）…東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道
- 人参…北海道
- 玉ねぎ…北海道
- じゃがいも…北海道
- 生姜…高知
- にんにく…青森
- キャベツ…練馬区
- 長ネギ…青森
- 大根…千葉
- しめじ…長野
- えのき…長野
- セロリ…長野
- きゅうり…群馬
- さつまいも…千葉
- 小松菜…埼玉
- ごぼう…群馬
- ピーマン…茨城
- かぶ…千葉
- 白菜…長野
- かぼちゃ…北海道
- もやし…栃木
- れんこん…茨城
- 里芋…埼玉
- みかん…佐賀
- 鶏肉…青森
- 豚肉…青森
- 鮭…北海道
- さば…欧州
- ししゃも…カナダ、アイスランド

１１月のメニューから

１１月8日の「ねり丸キャベツのドーナツ」の作り方をご紹介します。

キャベツのみじん切りが入ったドーナツですが、子供たちに好評でした。お豆腐を使うことでタンパク質も取れ、外はさっくり、中はもっちりとした食感に仕上がります。

ねり丸キャベツのドーナツ

＜材料　６個分＞
- キャベツ…６０ｇ
- 薄力粉…６０ｇ
- 絹ごし豆腐…６０ｇ
- 揚げ油…適宜
- ベーキングパウダー…６ｇ
- きび砂糖…２０ｇ
- 塩…ひとつまみ

＜作り方＞
①キャベツは茹でてみじん切りにして、水気をよく絞る。
②ボウルに薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩をよく混ぜ合わせ、キャベツ、豆腐を加えて混ぜる。
③②を６等分にして丸める。（手につくようであれば、手に油をつけると作業しやすい。）
④１６０℃の油できつね色になるまで揚げる。

バラエティーに富んだ「お雑煮」

あなたの家では、どんな「お雑煮」を食べますか？

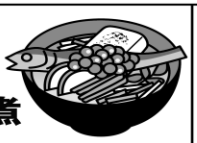
各地の特色ある お雑煮 を見てみよう

※参考資料：農林水産省「うちの郷土料理」

岩手県（三陸沿岸北部地域）
くるみ雑煮

しょうゆ味の汁に、サケや凍り豆腐、根菜類、焼いた角餅を入れる。もちは取り出して「くるみだれ」を付けて食べる。

宮城県（仙台地域）
仙台雑煮



焼きハゼのだしに、大根・にんじん・ごぼうを細切りにして湯通しした「引き菜」と、せり、いくら、焼いた角餅を入れる。だしをとった焼きハゼものせる。

千葉県（上総地域）
はば雑煮

焼いたりゆでたりした角餅をお椀に入れて、カツオのだしと、はばのり、青のり、カツオ節をたっぷりかける。

愛知県
雑 煮

しょうゆ味の汁に、焼かない角餅と伝統野菜の「餅菜」、鶏肉を入れる。餅菜は小松菜に似ている野菜で、「正月菜」とも呼ばれる。

大阪府
白味噌雑煮

白みそ仕立ての汁に、焼かない丸餅、大根、にんじん、里いもなどを入れる。野菜は「角が立たず、円満に過ごせるように」という縁起を担ぎ、輪切りにする。

島根県（東部地域）
小豆雑煮

小豆を煮た汁に、焼かない丸餅を入れる。元日には岩のり入りの「すまし雑煮」を食べ、正月２日に「小豆雑煮」を食べる地域もある。

山口県（萩市）
かぶ雑煮

しょうゆ味の汁に、丸餅、かぶ、みつ葉、細く切ったスルメや昆布を入れる。

香川県
あんもち雑煮

白みそ仕立ての汁に、輪切りにした大根、金時にんじん、豆腐、甘いあん入りの丸餅を入れる。最後に青のりを振りかけて食べる。

福岡県（博多地域）
博多雑煮

焼きアゴのだしに、ブリ、丸餅、伝統野菜の「かつお菜」、かまぼこ、里いも、にんじん、大根、しいたけなどを入れる。