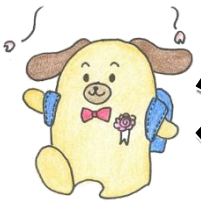


わん PAKU だより

2024年12月号
犬蔵小学校
給食だより

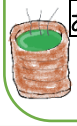
2024年も残り、３週間となりました。よい冬休みが迎えられるように、体調を整えて生活しましょう。

12月の給食目標：食文化について考えよう

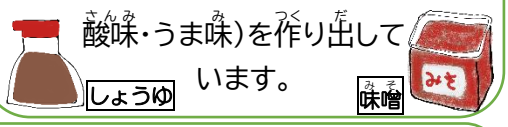
日本の伝統的な食べ物はどんなものがあるかな？ （伝統的な食事）

穀類 米、小麦、そば、雑穀などがあります。日本では特に米栽培の歴史がとても古いです。

茶 茶はすでに奈良時代から登場し、鎌倉時代には各地で栽培が始まり、飲用も広がっていきました。

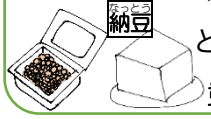


しょうゆ・味噌 味の五大要素(甘味・塩味・苦味・酸味・うま味)を作り出しています。

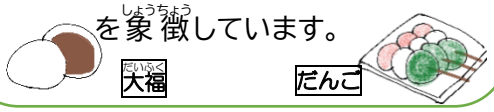


かつお節・こんぶ かつお節やこんぶにはうま味成分が含まれており、日本食には欠かせない「だし」になります。

豆類 豆類の中でも、大豆は重要な作物で、利用の歴史も古く、貴重なたんぱく源として、さまざまな食品に姿を変えて利用されています。



菓子 日本各地の地域性や原料を特色とした菓子や、行事や季節に関連した菓子など種類がたくさんあり、日本人の生活に寄り添って日本の食文化を象徴しています。



参考：農林水産省　にっぽん伝統食図鑑より

お願い

転出の予定がありましたら、お早めに学校までお知らせください。

24日(火)自校献立 メニュー発表！

24日	(火)	カレーピラフ(ごはん) フライドチキン ミネストローネ アップルケーキ 麦茶

●カレーピラフ			塩	0.7	
精白米	70		こしょう	0.03	
カレー粉	0.3		水	100	
米白絞油	0.5		大根	20	
にんにく	0.2		スープの素	1	
ベーコン	2		トマト水煮(缶詰)	15	
たまねぎ	20		キャベツ	20	
にんじん	10		ウインナーソーセージ	15	
塩	0.5				
こしょう	0.01		●アップルケーキ		
			小麦粉	15	
●フライドチキン(70)			米粉	2	
油(揚げ物)	3.5		ベーキングパウダー	0.5	
とり肉(もも皮なし・切り身)	70		鶏卵	11	
塩	0.4		砂糖	8	
こしょう	0.06		米白絞油	2	
にんにく	0.3		豆乳	0.5	
片栗粉(揚げ物)	10.5		調理用牛乳	1.5	
			りんご	5	
●ミネストローネ			アップルソース	10	
米白絞油	0.5				
にんにく	0.3		●麦茶		
ベーコン	4		麦茶(125ml)	125	
たまねぎ	20				
にんじん	10				
エネルギー	669 kcal		たんぱく質	24.4 g	

自校献立は年２回学校独自の献立となり、家庭配付献立表とは内容が変わります。給食袋など通常の準備をお願いします。第一回目は12月24日(火)で、サポート級が育てた大根をミネストローネに使用する予定です。また、手作りのアップルケーキが出ます。給食の写真をぜひ学校HPからご覧ください。

学校HPはこちら

１２月の給食について

季節の食品や、寒い時期なので温かい汁ものをできるだけ多く取り入れるようにしました。13日（金）は日本の水産物を応援する取り組みとして、「ほたて入り中華丼」が出ました→→

季節の食品・・・キャベツ、ごぼう、小松菜、大根、チンゲン菜、長ねぎ、にんじん、白菜、ほうれん草、りんご、さば、ぶり、のり

新献立・・・２０日（金）「さばのゆずみそかけ」
ゆずピューレを加えたみそだれを揚げたさばにかけます
ゆずの香りを感じられる、冬至にぴったりの献立です。

行事食・・・１０日（火）「かながわ産品学校給食デー」
神奈川県内産の米、牛乳、大根（三浦）、小松菜（都築）を使用した献立でした。

神奈川の農畜産物マップ

引用：JAグループ神奈川HPより