



12月 給食だより

令和5年11月30日
調布市立第二小学校
校長 安藤 力也
栄養士 北田みちる



今年も残すところあと1か月となりました。2学期最後まで元気に過ごせるように、好き嫌いをなくしっかり食べて風邪やウイルスに負けない体づくりを目指しましょう。

12月の献立より

給食委員さんの郷土料理メニュー



夏休みに給食委員さんが郷土料理と苦手な食材を使った料理を調べてくれました。

先月から給食に登場していますが、今月も給食委員さんが調べてくれた料理を紹介します。

給食委員さん

ありがとうございました。

★印の料理は給食に登場します。

東北地方 納豆もち

秋田県 ★きりたんぽ★

新潟県 たれかつ
しょうゆで味付けをするのが特徴。

福井県 ソースカツどん
くずまんじゅう

青森県 せんべい汁 貝焼きみそ

岩手県 まべぶ
サンマのすり身汁

埼玉県 みそポテト
ジャガイモの天ぷらに甘めのみそだれをかけていただきます。

京都府 水まんじゅう
水からできていて、特徴的な食感が味わえます。

宮崎県 ざぶ汁
野菜がたくさん入って栄養が取れます。

鹿児島県 かるかん
山芋と米粉で作るふんわりしたお菓子

広島県 お好み焼き

福岡県 ★かしわめし★
冷めてもおいしく、幅広い世代に食べられている

長崎県 三色かんざらし

沖縄県 ★人参しりしり★

給食委員さんの苦手克服メニュー

郷土料理以外に、苦手な食材を使った料理も考えてもらいました。時期が合わなくて出せないものもありますが、★の料理は給食に登場します。低学年のことも考えてたくさん出してくれました。

★野菜のコロッケ…野菜が苦手な人も食べやすいと考え、提案してくれました。

揚げないコロッケにアレンジして給食に登場します。(14日)

★ししゃも…パリパリしていたら食べやすいはず。との提案を受け、今回はパリパリのノリで巻きます。(8日)

○ピーマン、パプリカの肉詰め…お肉と一緒に食べることで苦手な人も食べられると考えて提案してくれました。

★茄子のみそ炒め…みそ味なら野菜もおいしく食べられると提案してくれました。茄子は季節がずれてしまったので、アイデアを取り入れ、里芋を使った料理をみそ味で作ります。(18日)

○ゴーヤの佃煮…苦いゴーヤも佃煮にアレンジしたらおいしく食べられると考えてくれました。

○トマト羊羹・ピーマンゼリー・牛乳羊羹…苦手なものを甘いデザートにアレンジするアイデアを教えてくださいました。

アイデアを参考に今月はかぼちゃを使っておまんじゅうを作ります。

図書委員さんの BOOK メニュー

図書委員会さんがおすすめしてくれた本の中に出てくる料理を今月も献立に取り入れました

○こまったさんのグラタン

作: 寺村こと輝 絵: 永井郁子

こまったさんが乗ったのはやまさんの模型列車。食堂車のお客さんが注文したグラタンを持っていくと、...

給食では、タラとジャガイモの豆乳グラタンを作ります。



○ぴんくさんとかぼちゃ

作: 島津和子

こぶたのぴんくさんは10匹のこどもにおなかいっぱい料理をつくるため、かぼちゃの種をまいて育てることに。

実ったかぼちゃで料理をしようと考えますが、...絵本に出てくるかぼちゃ饅頭を作ります。

