

給食だより 12月号



2023. 12 高松市立山田中学校

今年も残りわずかになりました。段々寒くなっていますが、みなさんは決まった時間に起床して、一日を過ごせていますか。しっかり食べたり、体を動かしたりして、寒さに負けない体づくりをしましょう。

今月の旬の食べ物

金時にんじん・小松菜・だいこん・かぶ・まんば・食べて菜・ロメインレタス
はくさい・さといも・ブロッコリー・みかん・キウイフルーツ



ロメインレタス

～12月の献立より～ 大根のそぼろ煮



【材料】 4人分

大根	400g	しょうゆ	大さじ1.5
にんじん	50g	砂糖(上白)	大さじ1
鶏ひき肉	100g	清酒	大さじ1/2
グリーンピース	大さじ1	みりん	大さじ1/2
しょうが	1片	片栗粉	小さじ1
サラダ油	小さじ1	だし汁	100cc

【作り方】

- ① 大根とにんじんはいちょう切り、しょうがはすりおろして汁を取る。
- ② 鍋に油を熱し、油を入れて鶏ひき肉を炒める。
- ③ だし汁を入れて沸かし、大根とにんじんを加えて調味する。
- ④ アクを取りながら、よく煮含める。
- ⑤ しょうが汁とゆでたグリーンピースを入れ、水で溶いた片栗粉でとろみをつけて仕上げる。

チヌ団子のみそ煮をいただきました

11月17日の給食に「チヌ団子のみそ煮」が出ました。チヌ(クロダイ)は小さいえびやかに、貝類や海藻などを食べます。瀬戸内海では、チヌよりも赤いマダイが好まれ、チヌをとらなくなり、チヌが増えたそうです。また、地球温暖化の影響もあり、本来、活動することが少なかった冬にも、



養殖しているのりを食べつくすようになりました。そこで、チヌがたくさんとれる春の時期にとったチヌを団子に加工することで、おいしく食べるだけでなく、養殖のりをチヌから守ることもつながっています。

今回のチヌ団子は香川県から無償提供され、他の具とともに煮こんだ料理を味わいました。



マイ・ランチの日



11月6日は、「山中マイ・ランチ」の日でした。事前に各学級でマイ・ランチの計画をたてました。自分でメニューを考え、友だちの意見をもらって、献立を完成させ、当日の弁当作りに臨みました。生徒のがんばりや、保護者の方の声を紹介します。

紙面の都合上、写真や感想を一部省略させていただいている場合があります。ご了承ください。

1年



にんじんをうすく切るのが難しかったです。れんこんが固いので、すりおろすのとみじん切りにするのが大変でした。



肉まきを作る時に水と油がけんかしてしまったので、次からは水気をしっかりふきとっておきたいです。

たきこみごはんのしょうゆやみりんの味付けに困ったけど、父に聞いて何とかできてよかったです。



1 献立名と材料 友だちの意見を聞いて、さらによい弁当にしよう。使用した物の食材には色を付けよう。

	主食(ご飯、パン、麺)	主菜(肉、魚、卵、大豆)	副菜(野菜、きのこ等)
献立名	りんご入りおにぎり	鶏ひき肉の肉まき	ブロッコリー、人参
主な材料	ごはん、りんご、おにぎり	鶏ひき肉、しょうゆ、みりん、だし汁	ブロッコリー、人参、しょうゆ

2 完成品(写真または色鉛筆で)

いい組み合わせ!

きゅうり入りちくわ

アスパラのハム巻き

盛りだくさん野菜炒め

ねぎ入り卵焼き

保護者：家庭菜園の野菜(ピーマン、トマト、ねぎ)を使って献立を考え、バランスのよいお弁当が作れました。

保護者：地元のまんばを使って「地産地消」の意識がめばえ、味付けもいなか風でやさしく仕上がっていました。