

給食センターだより

令和6年12月発行
武蔵村山市立学校給食センター
042-560-2597



市公式キャラクター
「Mジロ」

12月の給食目標 食べ物と健康について知ろう

赤黄緑 3色そろえてバランスばっちり！

- ★食べものには、栄養素が含まれています。口に入ると胃や腸で消化され、体に栄養が行き渡ります。
- ★食べものは栄養素のはたらきから、3つのグループにわけられます。3色食品群の食べものをそろえて食べると、体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

エネルギーの
もとになる

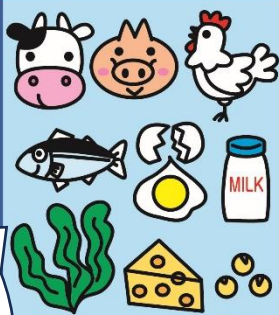


からだをつくる



ち
ぎんじく
ほね

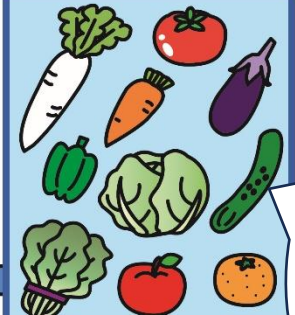
あかのなかま



きいろのなかま



みどりのなかま



からだのちょうしを
ととのえる



材料(4人分)

11月の給食レシピ

おろし豚丼

この日の大根は、むさむさやさい
(武蔵村山市で作られた野菜)でした！

豚肉	140g(小間切り)
にんにく	少々(みじん切り)
しょうが	少々(みじん切り)
玉ねぎ	200g(1個)(スライス)
長ねぎ	80g(1/2本)(ななめ切り)
しらたき	140g(ざく切り)
大根	120g(約3cm)(おろし)
だし汁	200ml(1カップ)
しょうゆ	45g(大さじ2と1/2)
三温糖	12g(大さじ1と1/2)
酒	5g(小さじ1)

作りかた

1. 大根はおろしておく。
2. 厚手のフライパンに油(分量外)をひき、にんにく・しょうが・豚肉をいためる。
3. 野菜を順に加えていためる。
4. だし汁・しらたきを入れて、具材に火が通ったら調味する。
5. 大根おろしを入れて、ひと煮立ちさせて完成。



今月の献立紹介



12月21日は「冬至(とうじ)」です。
1年でもっとも太陽が出ている時間が短い日です。冬至には、「ん」のつく

食べものを食べて、幸運を呼び込みます。また、お風呂にゆずを入れた「ゆず湯」に入って、無病息災を願います。

給食では、サバのゆず味噌焼きを作ります。
また、かぼちゃ(な**ん**き**ん**)やに**ん**じ**ん**など、「ん」のつく食べものを使います。



クリスマス

リースの形のパンや
クリスマスカラー
(赤・緑・黄)の
フルーツポンチで
クリスマスを演出
します♪



オリンピック・パラリンピックは終わりましたが、味めぐり
ツアーは続きます ✂ ✂ ✂ 給食で旅をしましょう!

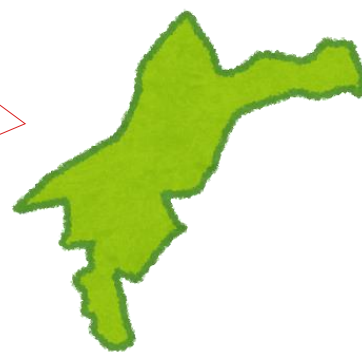


世界味めぐりツアー メキシコ

メキシコは、チリパウダーなどの辛みのきいたスパイスを使った料理が多いです。また、トマトでつくるサルサソースは、さまざまな料理にそえて食べられます。とうもろこしからできたトルティーヤはそのまま食べたり、具をいれて食べたりします。

日本味めぐりツアー 愛媛県

いもたきは、愛媛県ではお月見行事の時に、鍋を囲んで食べられる料理です。また、愛媛県はかんきつ類を多く生産しています。給食に登場する「夢オレンジ」は「夢に向かって頑張ろう」という意味を込めて名前がついたそうです。



👏👏👏 モリモリウィーク結果発表 👏👏👏

11月18日～22日は、2学期のモリモリウィークでした。
上位3校を発表します。

第1位 第一小学校
第2位 雷塚小学校
第3位 第九小学校

たくさん
たべてくれて
ありがとう♡



給食情報

[クックパッド\(ここをクリック\)](#)で

給食レシピを公開しています。

右のQRコードからもアクセスできます



[武蔵村山市ホームページ\(ここをクリック\)](#)で

今月の献立表を公開しています。

右のQRコードからもアクセスできます。

