

# 給食だより

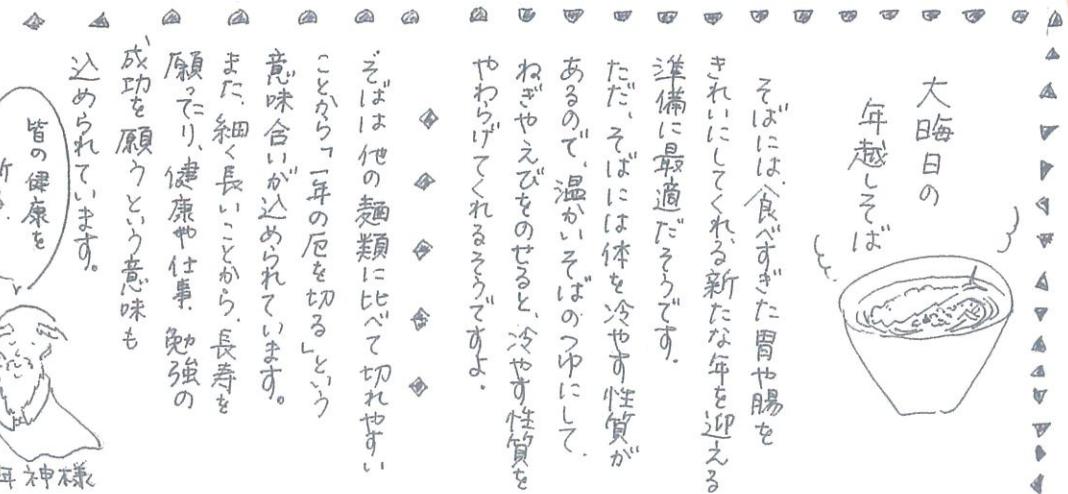
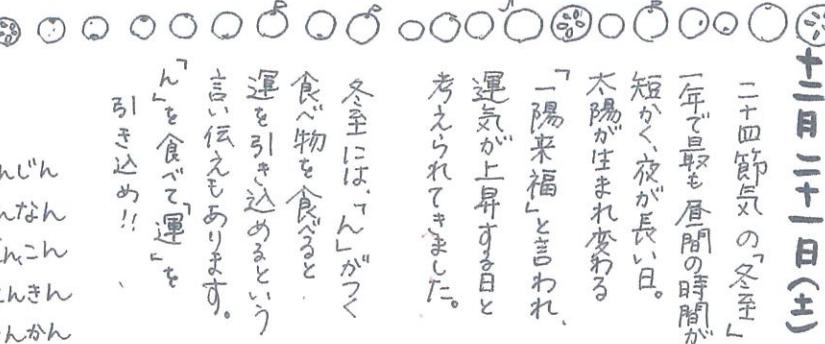
今年も残すところ、あと1ヶ月となりました。

ついこの間、このせりふを書いた様に思うのは  
私だけでしょうか。寒さも厳しくなってきますので、  
体を冷やさない様なメニューを12月には  
とり入れています。しっかり食べて、免疫力もUP  
させましょう!!



志木市立  
宗園中学校  
令和6年度12月号

・ 給食室の  
フライヤー、  
入れ替え工事完了  
しました!!  
12月から「揚げ物」が周り  
できる様になりました。  
ご理解・ご協力  
ありがとうございました!!



## 受け継がれる故郷の味 ひときわこんなべ



12月10日(火)

ひとんじろけ飯

鳥取県の郷土料理です。  
その昔、鳥取の下級武士が、貧乏生活を強いられたときに  
生み出した庶民の料理。名前のとおりいもとこんにゃくが  
入った、ヘルシーな料理です!

どんなうけ食とセットで?  
初、鳥取食です!!  
いつか行ってみたい鳥取砂丘です!!

十二月のリクエストメニュー

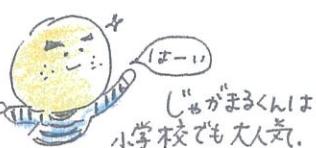
実はこぞりリクエストしてくれた  
メニューを紹介します。



12月19日

鹿児島県の郷土料理。  
見た目が「かに」(鹿児島方言)に似ていることから、この名がつきました。  
さつまいもの甘味が、ほっこりする一品です。

志木市の定番  
不動の人気者!!  
じゅがまるくへん



じゅがまるくんは  
小学校でも大人気。

給食室では、具を作つてから、

炊いたご飯にまぜました。

米	5合分	(作りやすい分量)
油	適	三温糖 小さじ1
ごぼう	60g	みりん 大さじ1
人参	60g	塩 適
木綿豆腐	1丁	しょうゆ 大さじ3
干しいたこ	4g	だし汁 120cc
油揚げ	70g	万能ねぎ 20g

この時期ならでは  
柑橘の恵み

12月2日 → 12月3日 → 12月19日



「たるみ」  
「橘女台めぐらし」と  
「黄ばむ」

12月2日～6日ごろの季節を  
表す言葉です。

「橘」は古くから日本に自生している  
常緑の木で、冬でもあおあおとした  
葉を茂らせています。

現在は様々な柑橘類が  
出回っていますが、そのほとんどは  
自然交配または人工交配で

あるいは異なる二つの品種を  
一緒に育てることによってできた  
ことです。自然の力、自然の恵み  
給食でも、不思議な柑橘類に

出会ってきました。また1月、2月と  
旬の柑橘類との出会い。  
楽しみにして下さいね!

大根まるごと食べる!!

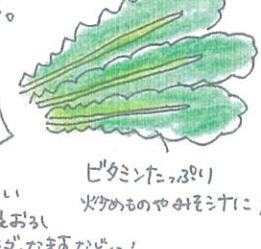
最近は大根をカットして売られています。

大根は部位によって甘味や辛味が

違うのです。それぞれの

持ち味を

辛い  
かわらかくうまい  
おさる・いのちの・みそ汁



甘い  
大根おろし  
サラダなどなどに!

生かじに使ふ方をすると  
おいしく食べられますよ~!

おばあちゃんの  
だまこ汁 12月12日



秋田県の郷土料理。

とりがらのだしに鶏肉や野菜、  
りんごで突いたご飯を固子にしてものを  
入れた汁です。おばあちゃんの味に  
近づけたいから。東北の寒い冬に  
ぴったりの一本も心もあたたまる一品です。

リクエストをたくさん頂いた皆様、ありがとうございます。  
12月に間に合わず、  
入れられなかつたメニューもありました。  
また次回のお楽しみにして下さいね!