

給食だより

志木市立
宗国中学校
令和6年度12月号

今年も多岐とこころ、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したので、
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、免疫カもUP
させましょう!!

糸合食室の
フライヤー、
入れ替え工事完了
しました??
12月から揚げ物調理が
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!!



十二月二十一日(土)
二十四節気の「冬至」
一年で日影も昼間の時間が
短かく、夜が長い日。
本陽が生まれ変わる
「陽来福」と言われ
運氣が上昇する日と
考えられてきました。
冬至には、「ん」がづく
食べ物を食べると
運を引き込めるという
言い伝えもあります。
「ん」を食べて運を
引き込め!!

ちよとはやい冬至南立②

12月19日
糸エビソテー、がね、う(ん)どん、塩豚とゆずの香

ちよとはやい冬至南立①

12月18日
いけだの柿みそ火麩、れんこんの青のりサラダ、ごはん、なんきんみそ汁

大晦日の
年越しそば
そばには、食べすぎた胃や腸を
きれいにしてくれる新たな年を迎える
準備に最適だそうです。
ただ、そばには体を冷やす性質が
あるので、温かいそばのつゆにして、
ねぎやえびものをせると、冷やす性質を
やわらげてくれるそうですよ。
そばは他の麺類に比べて切れやすい
ことから、「一年の厄を切る」という
意味合いが込められています。
また、細く長いことから、長寿を
願ったり、健康や仕事、勉強の
成功を願うという意味も
込められています。
皆の健康を
祈る。

受け継がれる故郷の味 トモこんなべ



鳥取県の郷土料理です。
昔、鳥取の下級武士が、貧乏生活を強いられた時に
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、ハルシー：米料理です!
鳥取県の郷土料理
「とんどろけ食反」
どんどろけ食反とセットで、
初鳥取食反です!!
いつか行ってみたい鳥取の少女です。

鳥取県と言えば、ゲゲゲの鬼太郎の作者
水木しげるさんの故郷ですね。なんだか妖怪が
出そうな名前ですが...この地方の方言でどんどろけ=
「かみなり」のこと。油をあたためたフライパンに豆腐を
入れるとバリバリバリ〜と大きな音をたてることから
ついた名前だそうですよ。
昔は豆腐が貴重でこんにゃく源でした。
石村には豆腐小屋があって、自家生産の大豆を使って
豆腐を作っていたそうです。

給食室では、具を作ってから、
火いれたご食反にまぜました。

米	5合分	(作りやす、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
干しいたけ	4g	だし汁 120cc
油揚げ	70g	万能ねぎ 20g

この時期ならではの 柑橘の恵み

それぞれの味
おたのしみ
ください!!

12月2日 → 12月3日 → 12月19日

愛媛生まれ 「あか果」
鹿児島生まれ いわゆる「いものみかん」
温州みかん
愛媛生まれ 「バニ糸エビまどな」



「たははな」
「たははな」
木高女が初めて黄ばむ
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
あるいは異なる二つの品種を
一糸者に育てることによってできた
そうです。自然の力、自然の恵み
給食でも、様々な柑橘類に
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、
楽しみにしていて下さいね!

大根まるごと食べる!!

最近、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、それぞれの
持ち味を
辛い 切り干し大根
やわらかく うまみ多い おでん・味噌汁
甘い 大根おろし サラダ・なますなどに!
ビタミンたっぷり 火の通りのみそ汁に!
生かして使い方をすると、
おいしく食べられますよ!

十二月の リクエストメニュー

実は、このリクエストしてくれた
メニューを糸紹介します。

がね
玉ねぎ、
ごぼう、
人参、
ニラの
かきあげです!
12月19日

鹿児島県の郷土料理。
見た目が「かに」(鹿児島弁でがね、
に似ていることから、この名がつきました。
ごぼうの甘味が、ほろりする一品です。

志木市の定番 12月6日
不重の人気の!!
じゃがまるくん

じゃがまるくんは
小学校でも人気。

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、鶏肉や里菜、
すり金で突いたご食反を団子にしたものを
入れた汁です。おばあちゃんの味に
近づけたから...東北の寒い冬に
ぴったりのイキもあたたまる一品です。

リクエストをくださった皆様、ありがとう
ございます。12月に間に合わず、
入れられなかったメニューもありました。
また次回のお楽しみにしていて下さいね!