

12月 きゅうしょくだより

【問い合わせ】
東調理場
みんなのくるりんキッチン
☎ 042-527-2160

日が暮れるのが早くなり、朝、晩の冷え込みが一層厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、様々な感染症が季節に関係なく流行することになってしましました。感染症を拡大させないために日頃から一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように以下のことを気をつけましょう。



冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しづつ日が長くなります。

冬至の日に、「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えがあります。

また、ゆず湯で身を清めて、無病息災を願う風習もあります。



引用:学校給食 2023年11月号(全国学校給食協会)

12/4のメニュー ベーコンとごぼうのピラフ

材料 (4人分)

米	2合 (300g)	塩	1g
米粒麦（無ければ米で）	25 g	コンソメスープの素	小さじ1
コンソメスープの素	小さじ1	しょうゆ	大さじ1
ベーコン	30 g		
ごぼう	60 g		
たまねぎ	70 g		
バセリ	4 g		
サラダ油	2 g		

作り方

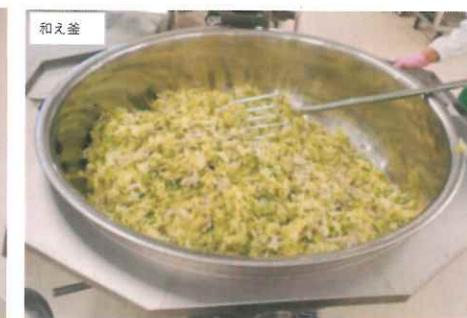
- ① 米、米粒麦にコンソメスープの素を入れて炊く。
- ② ベーコンは短冊切り、ごぼうはささがき、たまねぎ・バセリはあらみじん切りにする。
- ③ 鍋に油をしき、ベーコン、ごぼう、たまねぎを炒める。
- ④ 調味料を加え味を調整最後にバセリを加える。
- ⑤ 炊き上がったご飯に③を混ぜる。

東 調理場の給食提供

11月の東調理場の様子をご紹介します。手づくりにこだわった給食づくりをしています。

9月から、東調理場からの給食提供が開始となりました。スチームコンベクションオーブンでお肉を焼いたり、和え物は、加熱した野菜と調味料を別々に真空冷却機で冷ましてから、和え釜で味付けします。

これからも、皆さんに「楽しみ！」「おいしい！」と言ってもらえる給食を作りたいと思っています。



▼きゅうしょくだよりのカラー版は、立川市のホームページに掲載しています。どうぞご覧ください。

立川市HP ▶子育て・教育 ▶教育 ▶学校教育・教育就学相談・小中学校 ▶学校教育
▶学校給食 ▶東調理場 小学校給食の献立について ▶12月献立表、きゅうしょくだより

こちらのQRコードからも
ホームページがご覧いただけます。



12/11のメニュー にんじんしりしり

材料 (4人分)

にんじん	200g
鶏ひき肉	40 g
油	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
かつお節	適量
白ごま	小さじ1程度

作り方

- ① にんじんは千切りにする。
- ② フライパンに油をしき、温まったら鶏ひき肉を炒め、そこににんじんを加え火が通るまで炒める。
- ③ 砂糖、しょうゆで調味し、ごまとかつお節を加え仕上げる。

