



R4年12月

宇都宮市立城山西小学校

～お子様と一緒にのおよみください～

## 11月の献立から



1年生の国語の教科書から「りっちゃんサラダ」レタス・きゅうり・トマト・塩昆布・かつお節・ハム等が入ったサラダです。塩昆布がドレッシングとよく合います。



お話し給食①「もも」から「はちみつトースト」さつまいものシチューは、1, 2年生が給食農園で収穫したさつまいもで作りました。



お話し給食②「こまったさんのハンバーグ」から「ハンバーグカレー」デザートは丸ごとミカンゼリーです。



お話し給食③「ぎょうれつができるレストラン」から「チョコレートムース」チョコ、生クリーム、果物をトッピングしました。

## 地域学校園 これが城山の味だっペア献立

## 百年厨房から



## 宮っこランチ

「焼き栗」城山の自然の恵みを最大限に活かして栽培された立派な栗です。



「これが城山の味だっペア献立」城山地区のブリッツェン米 みや美豚 城山の梨ソースがけ おひたし、箕うどん、焼き栗。

「みや美豚」古賀志でおいしい豚肉作っています。ゆめホークという品種の豚肉も飼育しています。



「アップルパイ」大谷を舞台にした小説「百年厨房」からのメニューです。給食では、ベーカッブルを「アップルパイ」にアレンジしました。城山のりんごを甘く煮詰めて、1つ1つ手作りで。



宮っこランチ秋バージョン 郷土料理の船頭鍋風汁、特産品であるモロやかんびょう、にらなどをを使った地産地消献立です。

## 寒さに負けない食事



★寒くなると空気が乾燥してウィルスによる感染症などが起こりやすくなります。栄養バランスのとれた食事は体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンが豊富な野菜や果物も食べて寒さに負けない体をつくりましょう。

### たんぱく質



丈夫な体をつくるもと。寒さに対する抵抗力が高まります

### ビタミンA



のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウィルスが体に入るのを防ぎます

### ビタミンC



寒さやストレスから体を守り、体の調子をよくする働きがあります

## 新鮮な野菜を収穫しています

12月に入り、給食農園では大根、白菜、キャベツ、にんじんの収穫をしています。野菜を十分に活用した、栄養豊かな献立を日々実施していきたいと思ひます。

