



給食だより 12月

令和6年11月29日
小金井市立前原小学校
校長 小柳 政憲
栄養士 飯田真知子

寒い時季や空気が乾燥している時には、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。かぜなどを予防するには、どうすればよいのでしょうか？
生活習慣をととのえて、冬を元気にすごしましょう。



小金井桜 名勝指定100周年記念献立



【当日の献立】

牛乳・チキンピラフ・マカロニスープ・桜のケーキ

江戸時代、農業指導者 川崎平右衛門
門の手で玉川上水沿いに山桜が植えられ、小金井の人々に大切にされてきました。

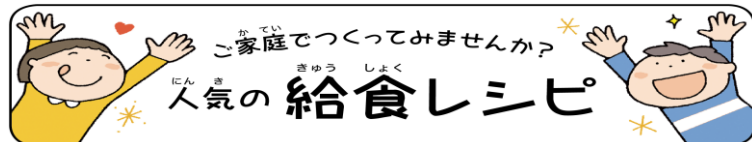
その小金井桜が、100年前の12月9日、国の文化財として指定されました。

次の100年まで続く

ように願いを込めて、
記念給食を作ります。



川崎平右衛門



12/11実施
江戸こがね汁

材料・分量(4人分)

- ・ムロ節……………20g
- ・水……………700cc
- ・小麦粉……………60g
- ・水……………30~40cc
- ・鶏ももこま肉……………60g
- ・大蔵大根……………60g
- ・にんじん……………30g
- ・白菜……………60g
- ・小松菜……………30g
- ・しんとり菜……………20g
- ・赤みそ……………18g(大さじ1)
- ・白みそ……………18g(大さじ1)
- ・しょうゆ……………6g(小さじ1)

作り方

- ①大蔵大根、にんじんはいちょう切りにし、白菜は短冊切り、小松菜としんとり菜は2cm長さに切る。
- ②ムロ節を水から浸して出汁をとる。
- ③小麦粉に少しずつ水を加えてこね、すいとんを作る。(かたさは耳たぶくらい)
- ④出汁に鶏肉、大蔵大根、にんじんを加えて煮る。
- ⑤白菜を加えて煮る。
- ⑥すいとんを一口大にちぎって加えて煮る。
- ⑦みそ、しょうゆで味をつける。
- ⑧小松菜、しんとり菜を加えて仕上げる。