



# 12月 給食だより

温知学舎 世田谷区立烏山小学校  
校長 廣石 雄司  
栄養士

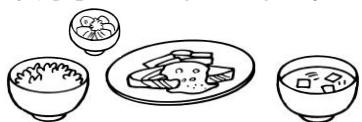
今年も残りわずかとなり、寒さも本格的になってきました。もうすぐ2学期も終わり冬休みに入ります。冬休みも規則正しい生活を心掛けましょう。

## かぜに負けない体をつくろう！！

かぜ予防には「これさえあれば大丈夫」というものはありません。そのためにも、毎日の生活リズムを整えて、体の抵抗力を高めることが大切です。

### かぜ予防 5つのポイント

- ①栄養バランスのよい食事を3食きちんととりましょう。



- ②夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムを整えましょう。



- ③外で元気に遊び、体力を付けましょう。



- ④室内の換気と温度・湿度の調節をしましょう。



- ⑤うがい・手洗いを必ず行いましょう。



## 今月の世界の料理

### 12月16日(火)世界の料理 ~イタリア~

今月の世界の料理は「イタリア」です。給食委員会のみなさんが、班ごとに意見を出し合い、工夫しながら考案したメニューとなっています。自分たちで考えたメニューが、実際に給食になるのは、とても貴重な経験です。給食委員会のみなさんからは「みんなが残さず、1年生でも食べやすいメニューにした」との声も聞かれました。

イタリアでは、ピザは家族や友達と一緒に楽しく食べられる料理として親しまれています。今回の給食でも「みんなで食事を楽しむことの大切さ」を感じてもらえると嬉しいです。

今月の、世界の給食をお楽しみにしてください！



冬至



今年は12月22日(月)が冬至です。冬至とは、1年で一番短くなる日のことです。

この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは夏にとれますぐ、長い間保存できます。寒さの厳しくなるこの時期に、ビタミン豊富なかぼちゃを食べて、かぜを予防する効果があると伝えられています。

なぜ冬至にゆず湯なのかというと、ゆず湯に入ることにより、かぜを引きにくくなるといわれているからです。ゆずには体を温める働きがあり、また、ゆずのさわやかな香りでリラックス効果があり、元気に冬を越すための力を付けてくれます。ご自宅では是非この機会にお試しください。

# 12月 学校給食献立表



こんげつのもくひょう



さむさに まけない からだをつくろう

令和7年度《家庭数》

温知学舎 世田谷区立鳥山小学校

日	曜	献立名	主な材料名						エネルギー kcal たんぱく質 g	
			おもにエネルギーのもとになる		おもにからだをつくる		おもにからだの調子を整える			
1	月	里芋ごはん 切干大根の卵焼き 野菜のゆかりかけ のり塩大豆	こめ あぶら でんぶん	さといも ごまあぶら だいす	ぎゅうにゅう ふたにく あおのり	あぶらあげ たまご あおのり	きゅうり たまねぎ きりほし	にんにく だいこん かぶ	642kcal 28.7g	
2	火	黒砂糖パン 鮭のマヨネーズチーズ焼き ジャーマンポテト キャベツのスープ	くろざとうばん あぶら	ばんこ じゃがいも	ぎゅうにゅう チーズ ふたにく	さけ ペーコン レンズまめ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム クリームコーン	バセリ こまつな マッシュルーム ねぎ	620kcal 32.9g	
3	水	麦ごはん なめこ汁 鯖(さば)の竜田揚げ 大根とひじきの和風和え	こめ でんぶん あぶら	さとう こむぎこ おしむぎ	ぎゅうにゅう ひじき とうふ	さば かつおぶし わかめ	しょうが にんじん なめこ	きゅうり コーン ねぎ	640kcal 28.0g	
4	木	キムチ丼 トックスープ くだもの(早香)	こめ ごま ごまあぶら もち	おしむぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたにく	ふたにく	にんにく にら もやし	たまねぎ しょうが ほししいたけ だけのこ キャベツ ねぎ きくらげ	608kcal 23.6g	
5	金	麦ごはん 炒りたまたまごふりかけ 飛鳥汁 魚(ひらす)の照り焼き カリカリ油揚げと野菜のお浸し	こめ あぶら でんぶん	おしむぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう こなかつお ひらす とりにく	たまご あおのり あぶらあげ とうふ	しょうが にんじん	こまつな たまねぎ だいこん	708kcal 37.9g	
8	月	スパゲティー地中海ソース じゃがいものハニーサラダ フルーツヨーグルト	スパゲティー こむぎこ はちみつ	あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう いか あさり	ベーコン えび こなチーズ	セロリー マッシュルーム トマト みかんかん	たまねぎ パンかん もちかん りんごかん	633kcal 27.6g	
9	火	麦ごはん ししゃものピリ辛ねぎソース ごま酢かけ 生揚げのそぼろあんかけ	こめ でんぶん あぶら ごま	おしむぎ こむぎこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう かつおぶし なまあげ	ししゃも とりにく	ねぎ エリンギ	キャベツ にんじん こまつな	665kcal 30.5g	
10	水	いちごジャムサンド タラと冬野菜のシチュー 白菜のサラダ	しょくパン あぶら こむぎこ	いちごジャム さつまいも さとう	ぎゅうにゅう たら こなチーズ	ふたにく	たまねぎ プロッコリー	にんじん はくさい	599kcal 25.3g	
11	木	大蔵大根カレー(世田谷育ち) さつまいもサラダ くだもの(りんご)	こめ あぶら さつまいも	おしむぎ こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう こなチーズ	ふたにく	にんにく にんじん コーン	しょうが キャベツ りんご セロリー おおくらだいこん	655kcal 18.7g	
12	金	有機米ごはん 根菜汁 さんかく焼き 有機野菜のじゃがいものきんぴら煮	こめ でんぶん じゃがいも	さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう あじ ちくわ	とりにく いわし けずりぶし	たまねぎ しょうが こぼう	ねぎ こんにゃく こぼう	604kcal 30.5g	
15	月	四川豆腐丼 辣白菜 くだもの(みはや)	こめ あぶら でんぶん	おしむぎ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう えび	ふたにく とうふ	にんにく たまねぎ ザーサイ	しょうが だけのこ はくさい	630kcal 28.1g	
16	火	ピザ イタリアンサラダ コンソメジュリアン	ピタパン こむぎこ じゃがいも	あぶら さとう	ぎゅうにゅう すなぎもミンチ	ふたにく チーズ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり	セロリー バセリ キャベツ	615kcal 28.0g	
17	水	わかめごはん ジャンボぎょうざ 春雨サラダ くだもの(菊花みかん)	こめ ごまあぶら こむぎこ はるさめ	ぎょうざのかわ でんぶん あぶら さとう	わかめ ふたにく	ぎゅうにゅう	しょうが にら コーン	キャベツ にんにく たまねぎ	625kcal 18.7g	
18	木	ミルクパン アップルチーズハンバーグ フライドポテト 野菜スープ	ミルクパン さとう あぶら	パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ	ふたにく たまご	たまねぎ もやし チーズ	りんご セロリー えのき	615kcal 28.0g	
19	金	ほうとう風うどん 和風香りゆずサラダ りんごケーキ	ほうとう さとう バター	あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ふたにく たまご	かつおぶし あぶらあげ ヨーグルト	ごぼう かぼちゃ こまつな	にんじん はくさい かぶ りんご	611kcal 23.3g	
☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪ 19日は食育の日です ☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪										
22	月	ターメリックライス セレクトおかず [Aフライドチキン Bフライドフィッシュ] ひよこ豆のサラダ ABCスープ ぶどうゼリー ジョア(いちご)	ターメリックライス セレクト給食 [Aフライドチキン Bフライドフィッシュ] ひよこ豆のサラダ ABCスープ ぶどうゼリー ジョア(いちご)	セレクト給食 世界の料理 イタリア	こめ バター でんぶん あぶら	おしむぎ さとう こむぎこ マカロニ	にゅうさんいんりょう カラスカレイ ベーコン こなゼラチン	とりにく ひよこまめ こなかんてん	しょうが はくさい ぶどうジュース	624kcal 23.6g

\* 食材等の都合により、献立の一部を変更することがあります。