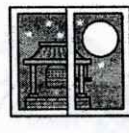


# 12月分学校給食献立表



世田谷区教育委員会  
学校給食太子堂調理場  
TEL (3410) 2754

| 日  | 曜日 | 献立名                                              | 牛乳 | 主な材料名                                        |                                         |                                                                   | エネルギー<br>[kcal] | たんぱく質<br>[g] | 備考                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|----|--------------------------------------------------|----|----------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |                                                  |    | 黄の食品<br>熱や力になる                               | 赤の食品<br>血や肉になる                          | 緑の食品<br>体の調子を整える                                                  |                 |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1  | 月  | シーフードピラフ<br>イタリアンスープ<br>キャロットソースサラダ              | ○  | 米 バター 油<br>じゃがいも パン粉<br>砂糖                   | ベーコン 鶏肉 えび<br>いか 牛乳 豚肉 鶏卵<br>白いんげん豆 チーズ | にんにく たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム キャベツ もやし<br>こまつな ホールコーン                 | 746             | 35.6         | <br><b>9日(火)</b><br><b>セルフヤンニョム</b><br><b>チキンバーガー</b><br><b>(駒沢中学校)</b><br>♥...♥...♥...♥...♥...♥<br><b>◆◆今月の給食◆◆</b><br><br><b>★有機米</b><br>10日(水)、18日(木)<br>栃木県産こしひかりの有機米<br><b>★せたがやそだち</b><br>10日(水)<br>生産者の方などにご協<br>力をいただき「せたがやそ<br>だち」の大蔵だいこんを<br>使った「沢煮えん」<br>「鯖のお<br>ろしソースがけ」を<br>提供します。<br>(生育状況により変更に<br>なることもあります)<br><b>★冬至 22日(月)</b><br><b>魚のゆず味噌焼き</b><br><b>かぼちゃのみそ汁</b><br>冬至には、「かぼちゃ」を<br>食べる風習があります。<br>昔は冬になると収穫でき<br>る野菜が少なかったため、<br>長期間保存できる「かぼ<br>ちゃ」は大切な野菜でした。<br>「かぼちゃ」には、かぜの<br>予防に役立つ栄養素(ビタ<br>ミンA・C)が多く含まれてい<br>るので、寒い冬でもかぜを<br>ひかず、元気で過ごせるよ<br>うにという願いが込められ<br>ています。<br> |
| 2  | 火  | ごま入りごはん<br>鮭の西京焼き<br>きゅうりと大根の甘酢和え みそ汁            | ○  | 米 油 ごま 砂糖                                    | 牛乳 さけ 油揚げ<br>豆腐 わかめ みそ                  | きゅうり だいこん にんじん ねぎ                                                 | 796             | 38.2         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3  | 水  | パンブキンパン<br>クリームシチュー<br>ハムサラダ くだもの                | ○  | パンブキンパン<br>油 じゃがいも 小麦粉<br>バター 砂糖             | 牛乳 ベーコン 鶏肉<br>えび チーズ<br>生クリーム ロースハム     | たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>グリーンピース キャベツ きゅうり<br>愛まどんな                   | 765             | 30.7         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4  | 木  | つけサンマー麺<br>大根とじゃこのカリカリサラダ<br>くだもの                | ○  | 蒸し中華めん 油<br>でん粉 ごま油 砂糖<br>ごま                 | 豚肉 いか 牛乳<br>ちりめんじゃこ                     | にんにく しょうが きくらげ にんじん<br>たけのこ はくさい もやし にら ねぎ<br>だいこん きゅうり たまねぎ みかん  | 760             | 29.8         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 5  | 金  | 麦入りごはん<br>四洲豆腐<br>ナムル                            | ○  | 米 麦 油 砂糖<br>でん粉 ごま油 ごま                       | 牛乳 豚肉 えび<br>みそ 豆腐                       | しょうが にんにく にんじん<br>たまねぎ こまつな もやし                                   | 783             | 34.9         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 8  | 月  | ごはん カミカミ佃煮<br>鶏肉とじゃが芋のうま煮<br>きゃべつのおかか和え          | ○  | 米 油 ごま 砂糖<br>じゃがいも                           | 牛乳 ちりめんじゃこ<br>削り節 塩昆布 鶏肉<br>うすら卵        | しょうが こんにゃく ごぼう<br>にんじん たまねぎ キャベツ                                  | 772             | 29.0         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 9  | 火  | セルフヤンニョムチキンバーガー<br>ポイルキャベツ<br>わかめスープ             | ○  | ミルクパン でん粉 油<br>ごま油 砂糖 ごま                     | 鶏肉 牛乳 豆腐<br>わかめ                         | にんにく しょうが キャベツ<br>にんじん ねぎ                                         | 754             | 33.9         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 10 | 水  | ごはん(有機米)<br>鯖のおろしソースがけ<br>からし和え 沢煮えん             | ○  | 有機米 油 砂糖<br>でん粉                              | 牛乳 さば 豚肉                                | しょうが だいこん もやし にんじん<br>こまつな ごぼう たけのこ<br>こんにゃく ねぎ                   | 790             | 29.8         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 11 | 木  | 五目あんかけ焼きそば<br>海藻サラダ                              | ○  | 蒸し中華めん 油<br>砂糖 でん粉 ごま油                       | 豚肉 いか えび<br>うすら卵 牛乳<br>わかめ くらげ          | にんにく しょうが にんじん たけのこ<br>きくらげ はくさい もやし こまつな<br>キャベツ たまねぎ            | 749             | 34.5         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 12 | 金  | チキンライス<br>ベーコンと野菜のスープ<br>ポテト入りフレンチサラダ            | ○  | 米 麦 バター 油<br>じゃがいも 砂糖                        | ベーコン 鶏肉 牛乳<br>豚肉 大豆                     | たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>グリーンピース にんにく キャベツ<br>しめじ きゅうり ホールコーン         | 756             | 31.3         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 15 | 月  | キムチチャーハン<br>中華風卵スープ<br>フルーツのヨーグルトがけ              | ○  | 米 麦 油<br>でん粉 ごま油                             | 豚肉 牛乳 鶏肉<br>豆腐 鶏卵<br>プレーンヨーグルト          | しょうが にんじん ねぎ はくさいキムチ<br>にら チンゲンサイ パイン缶<br>フルーツ缶(黄桃 白桃 りんご みかん)    | 797             | 33.5         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 16 | 火  | メープルトースト<br>ポトフ<br>マカロニソテー                       | ○  | 食パン バター 砂糖<br>メープルシロップ 油<br>じゃがいも マカロニ オリーブ油 | 牛乳 ベーコン 豚肉<br>ウインナーソーセージ<br>ひよこ豆        | にんにく たまねぎ にんじん<br>キャベツ マッシュルーム                                    | 795             | 30.1         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 17 | 水  | カレーライス<br>ハーブサラダ<br>くだもの                         | ○  | 米 麦 油<br>じゃがいも バター<br>小麦粉 砂糖                 | 豚肉 牛乳                                   | にんにく しょうが たまねぎ にんじん<br>アップルソース トマトピューレ グリーンピース<br>きゅうり キャベツ 愛まどんな | 868             | 26.2         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 18 | 木  | ごはん(有機米)<br>魚の南蛮漬け<br>おひたし さつま汁                  | ○  | 有機米 油<br>でん粉 小麦粉 砂糖<br>さつまいも                 | 牛乳 メルルーサ<br>油揚げ 鶏肉 豆腐<br>みそ             | たまねぎ にんじん もやし こまつな<br>だいこん ねぎ                                     | 848             | 37.7         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 19 | 金  | チーズパン<br>冬野菜のクリームシチュー<br>さつま芋のバリバリサラダ<br>わかめごはん  | ○  | チーズパン 油 小麦粉<br>バター さつまいも<br>ごま油              | 牛乳 ベーコン 鶏肉<br>チーズ 生クリーム                 | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん だいこん はくさい<br>きゅうり キャベツ                     | 760             | 29.1         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 22 | 月  | 魚のゆず味噌焼き<br>ごま和え かぼちゃのみそ汁                        | ○  | 米 油 砂糖 ごま                                    | 炊き込みわかめ 牛乳<br>メルルーサ みそ<br>油揚げ           | ゆず こまつな にんじん もやし<br>かぼちゃ ねぎ                                       | 766             | 33.9         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 23 | 火  | ごはん<br>中華肉じゃが<br>ごまドレサラダ くだもの                    | ○  | 米 油 じゃがいも<br>砂糖 ごま油 ごま                       | 牛乳 鶏肉 わかめ                               | しょうが にんにく たまねぎ にんじん<br>きくらげ しらたき チンゲンサイ<br>きゅうり もやし みかん           | 791             | 26.6         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 24 | 水  | チョコチップパン<br>鶏肉のチーズハーブパン粉焼き<br>マッシュポテト ABCマカロニスープ | ○  | チョコチップパン 油<br>パン粉 じゃがいも<br>バター マカロニ          | 牛乳 鶏肉 チーズ<br>生クリーム ベーコン                 | にんにく たまねぎ にんじん<br>キャベツ                                            | 834             | 35.3         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

献立は、食材の都合で変更することがあります。また、学校行事により給食回数が異なることがあります。

|          |                |              |
|----------|----------------|--------------|
| 今月の平均栄養価 | エネルギー 785 kcal | たんぱく質 32.2 g |
|----------|----------------|--------------|



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

**「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！**



# 12月給食だより

## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのがおっくうになりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



### 風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

#### 丈夫な体をつくる

##### たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



#### 強い抗酸化作用で体を守る

##### ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

##### ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

##### ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油



油

サケ

アーモンド

## もうすぐ冬休み!

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

## 新年への願いを込めた お正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。

