

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



ヨーグルト

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。



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	曜日	献立名	牛乳	主な材料名			エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	備考
				黄の食品 熱や力になる	赤の食品 血や肉になる	緑の食品 体の脂子を整える			
1	月	シーフードピラフ イタリアンスープ キャロットソースサラダ	○	米 パター 油 じゃがいも パン粉 砂糖	ベーコン 鶏肉 えび いか 牛乳 豚肉 鶏卵 白いんげん豆 チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ もやし こまつな ホールコーン	746	35.6	 9日(火) セルフヤンニョム チキンバーガー (駒沢中学校) ♥.....♥.....♥.....♥ ◆◆今月の給食◆◆ ★有機米 10日(水)、18日(木) 栃木県産こしひかりの有機米 ★せたがやそだち 10日(水) 生産者の方などにご協 力をいただき「せたがやそ だち」の大蔵だいこんを 使った「沢煮碗」、「鯖のお ろしソースがけ」を 提供します。 (生育状況により変更に なることもあります) ★冬至 22日(月) 魚のゆず味噌焼き かぼちゃのみそ汁 冬至には、「かぼちゃ」を 食べる風習があります。 昔は冬になると収穫でき る野菜が少なかったため、 長期間保存できる「かぼ ちゃ」は大切な野菜でした。 「かぼちゃ」には、かぜの 予防に役立つ栄養素(ビタ ミンA・C)が多く含まれてい るので、寒い冬でもかぜを ひかず、元気で過ごせるよ うにという願いが込められ ています。 冬至
2	火	ごま入りごはん 鮭の西京焼き 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 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 クリームシチュー ハムサラダ くだもの	○	パンブキンパン 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	牛乳 ベーコン 鶏肉 えび チーズ 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 グリーンピース キャベツ きゅうり 愛まどんな	765	30.7	
4	木	つけサンマー麺 大根とじゃこのカリカリサラダ くだもの	○	蒸し中華めん 油 でん粉 ごま油 砂糖 ごま	豚肉 いか 牛乳 ちりめんじゃこ	にんにく しょうが きくらげ にんじん たけのこ はくさい もやし なら ねぎ 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 四川豆腐 ナムル	○	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 えび みそ 豆腐	しょうが にんにく にんじん たまねぎ こまつな もやし	783	34.9	★有機米 10日(水)、18日(木) 栃木県産こしひかりの有機米 ★せたがやそだち 10日(水) 生産者の方などにご協 力をいただき「せたがやそ だち」の大蔵だいこんを 使った「沢煮碗」、「鯖のお ろしソースがけ」を 提供します。 (生育状況により変更に なることもあります) ★冬至 22日(月) 魚のゆず味噌焼き かぼちゃのみそ汁 冬至には、「かぼちゃ」を 食べる風習があります。 昔は冬になると収穫でき る野菜が少なかったため、 長期間保存できる「かぼ ちゃ」は大切な野菜でした。 「かぼちゃ」には、かぜの 予防に役立つ栄養素(ビタ ミンA・C)が多く含まれてい るので、寒い冬でもかぜを ひかず、元気で過ごせるよ うにという願いが込められ ています。 冬至
8	月	ごはん カミカミ佃煮 鶏肉とじゃが芋のうま煮 きゅうりのおかか和え	○	米 油 ごま 砂糖 じゃがいも	牛乳 ちりめんじゃこ 削り節 塩昆布 鶏肉 うずら卵	しょうが こんにゃく ごぼう 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 ポイルキャベツ わかめスープ	○	ミルクパン でん粉 油 ごま油 砂糖 ごま	鶏肉 牛乳 豆腐 わかめ	にんにく しょうが キャベツ にんじん ねぎ	754	33.9	
10	水	ごはん(有機米) 鯖のおろしソースがけ からし和え 沢煮碗	○	有機米 油 砂糖 でん粉	牛乳 さば 豚肉	しょうが だいこん もやし にんじん こまつな ごぼう たけのこ こんにゃく ねぎ	790	29.8	
11	木	五目あんかけ焼きそば 海藻サラダ	○	蒸し中華めん 油 砂糖 でん粉 ごま油	豚肉 いか えび うずら卵 牛乳 わかめ くきわかめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ きくらげ はくさい もやし こまつな キャベツ たまねぎ	749	34.5	★有機米 10日(水)、18日(木) 栃木県産こしひかりの有機米 ★せたがやそだち 10日(水) 生産者の方などにご協 力をいただき「せたがやそ だち」の大蔵だいこんを 使った「沢煮碗」、「鯖のお ろしソースがけ」を 提供します。 (生育状況により変更に なることもあります) ★冬至 22日(月) 魚のゆず味噌焼き かぼちゃのみそ汁 冬至には、「かぼちゃ」を 食べる風習があります。 昔は冬になると収穫でき る野菜が少なかったため、 長期間保存できる「かぼ ちゃ」は大切な野菜でした。 「かぼちゃ」には、かぜの 予防に役立つ栄養素(ビタ ミンA・C)が多く含まれてい るので、寒い冬でもかぜを ひかず、元気で過ごせるよ うにという願いが込められ ています。 冬至
12	金	チキンライス ベーコンと野菜のスープ ポテト入りフレンチサラダ	○	米 麦 パター 油 じゃがいも 砂糖	ベーコン 鶏肉 牛乳 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ 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 中華風卵スープ フルーツのヨーグルトがけ	○	米 麦 油 でん粉 ごま油	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 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 なら チンゲンサイ バイン缶 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 ポトフ マカロニソテー	○	食パン パター 砂糖 メープルシロップ 油 じゃがいも マカロニ オリーブ油	牛乳 ベーコン 豚肉 ウインナーソーセージ ひよこ豆	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム	795	30.1	
17	水	カレーライス ハーブサラダ くだもの	○	米 麦 油 じゃがいも パター 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 アップルソース トマトピューレ グリーンピース きゅうり キャベツ 愛まどんな	868	26.2	★有機米 10日(水)、18日(木) 栃木県産こしひかりの有機米 ★せたがやそだち 10日(水) 生産者の方などにご協 力をいただき「せたがやそ だち」の大蔵だいこんを 使った「沢煮碗」、「鯖のお ろしソースがけ」を 提供します。 (生育状況により変更に なることもあります) ★冬至 22日(月) 魚のゆず味噌焼き かぼちゃのみそ汁 冬至には、「かぼちゃ」を 食べる風習があります。 昔は冬になると収穫でき る野菜が少なかったため、 長期間保存できる「かぼ ちゃ」は大切な野菜でした。 「かぼちゃ」には、かぜの 予防に役立つ栄養素(ビタ ミンA・C)が多く含まれてい るので、寒い冬でもかぜを ひかず、元気で過ごせるよ うにという願いが込められ ています。 冬至
18	木	ごはん(有機米) 魚の南蛮漬け おひたし さつま汁	○	有機米 油 でん粉 小麦粉 砂糖 さつままいも	牛乳 メルルーサ 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん もやし こまつな だいこん ねぎ	848	37.7	
19	金	チーズパン 冬野菜のクリームシチュー さつま芋のバリバリサラダ	○	チーズパン 油 小麦粉 バター さつままいも ごま油	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ 生クリーム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん はくさい きゅうり キャベツ	760	29.1	
22	月	わかめごはん 魚のゆず味噌焼き 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 メルルーサ みそ 油揚げ	ゆず こまつな にんじん もやし かぼちゃ ねぎ	766	33.9	
23	火	ごはん 中華肉じゃが ごまドレサラダ くだもの	○	米 油 じゃがいも 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 きくらげ しらたき チンゲンサイ きゅうり もやし みかん	791	26.6	★有機米 10日(水)、18日(木) 栃木県産こしひかりの有機米 ★せたがやそだち 10日(水) 生産者の方などにご協 力をいただき「せたがやそ だち」の大蔵だいこんを 使った「沢煮碗」、「鯖のお ろしソースがけ」を 提供します。 (生育状況により変更に なることもあります) ★冬至 22日(月) 魚のゆず味噌焼き かぼちゃのみそ汁 冬至には、「かぼちゃ」を 食べる風習があります。 昔は冬になると収穫でき る野菜が少なかったため、 長期間保存できる「かぼ ちゃ」は大切な野菜でした。 「かぼちゃ」には、かぜの 予防に役立つ栄養素(ビタ ミンA・C)が多く含まれてい るので、寒い冬でもかぜを ひかず、元気で過ごせるよ うにという願いが込められ ています。 冬至
24	水	チョコチップパン 鶏肉のチーズハーブパン粉焼き マッシュポテト ABCマカロニスープ	○	チョコチップパン 油 パン粉 じゃがいも バター マカロニ	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん 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!

