

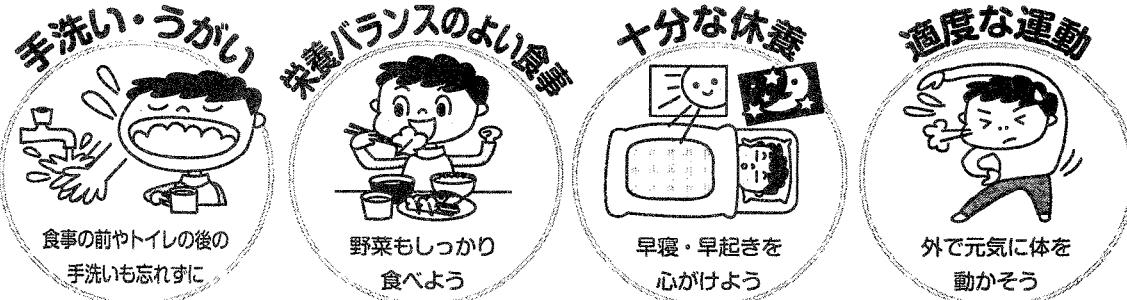


# 12月 給食だより



令和3年12月  
調布市立第一小学校

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始は行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事や十分な休憩をとるなど、体調管理には十分気を付けましょう。



## ご存じですか? 年末年始の行事食

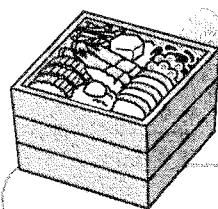
**冬至**(12/22ごろ).....



### かぼちゃ料理・小豆料理

かぼちゃや小豆を食べて邪氣を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。

**正月**(1/1~)



### おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

- 黒豆…健康
- きんとん…金運
- 伊達巻き…学業成就
- エビ…長寿
- 田作り…豊作
- れんこん…将来の見通し
- 里いも…子宝
- 数の子…子宝

**人日の節句**(1/7).....



### 七草がゆ

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

**小正月**(1/15).....



### 小豆がゆ

邪氣を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ古い」を行う所もある。

**大晦日**(12/31).....



### 年越しそば

そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる(諸説あり)。



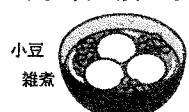
### お雑煮

もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。



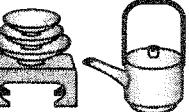
### あんもち

小豆…健康  
きんとん…金運  
伊達巻き…学業成就  
エビ…長寿

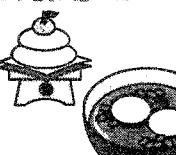


### お屠蘇

酒やみりんに漢方薬の「屠蘇散」を浸したもの。長寿を願い、若い人から順に飲む。



**鏡開き**(1/11).....



### お汁粉

歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。

**三十日正月**(1/20).....



歳神様がお帰りになる日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくくる。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」ともいう。

## < 献立紹介 >

**12月 7日(火)**

### 富山県の郷土料理

富山県には「昆布」を使った郷土料理がたくさんあります。昔、北海道でとれた昆布を船で運ぶ際、富山県を経由して各地へ運ばれていたためです。その名残で、今でもたくさん昆布が食べられています。また、富山県の特産品といえば「ぶり」です。出世魚のため、縁起のよい魚とされている「ぶり」と旬の大根をつかって「ぶり大根」を作ります。「おすわり」は人参・大根・ひじきなどを甘酢であえたもので、「お酢和え」が語源とされています。お祝い事や精進料理には必ずと言ってよいほど登場する富山県の伝統的な料理です。

**12月 10日(金)**

### 岐阜県の郷土料理

岐阜県は日本のほぼ真ん中にある県で、海がなく、高い山々に囲まれています。「五平もち」はもともと山や林で仕事をするきこりたちが、木の枝にご飯を握りつけてたき火で焼き、みそをつけて食べたのが始まりと言われています。「大歳のごっつお」の「ごっつお」とは「ごちそう」の意味です。一年が無事に過ごせたことを感謝するとともに、よい年が迎えられるようにと願って、おおみそかに食べる具だくさんの汁物です。



## 12月のこんだて表



令和3年度 調布市立第一小学校

日	曜	こん だて めい 名	牛乳	きいろい 黄色の食品 はたちから 働く力になる	あか 赤の食品 ちやにくになる	みどり 緑の食品 かだ さとうし どの 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	水	ごはん てづくり 大根と鶏肉のみそ煮 白菜の梅おかかあえ	○	こめ でんぶん あぶら さといも さとう	ぎゅうにゅうとりにく さつまあげ みそ とさかのり おかか	えのきたけ だいこん にんじん たけのこ こまつな はくさい みずな うめぼし こんにゃく	538kcal 20.3g
2	木	まいたけごはん とうふのまさご揚げ 野菜とこんにゃくの炒め煮 ゆめオレンジ	○	こめ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ とりにく だいす ぶたにく	にんじん まいたけ いんげん こねぎ たまねぎ ごぼう たけのこ こまつな こんにゃく ゆめオレンジ	536kcal 20.8g
3	金	てづくり 手作り中華肉まん ハ宝菜 フルーツポンチ	○	こむぎこ さとう ラード あぶら でんぶん ナタデココ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす かまぼこ	たまねぎ たけのこ しいたけ しうが にんにく にんじん きくらげ チンゲンさい はくさい みかん バイン もも りんご レモン	586kcal 21.9g
6	月	チリコンカンドック 豆乳仕立てのコーンクリームスープ さつまいものごまドレサラダ	○	コッペパン あぶら さとう こむぎこ さつまいも ごま エッグケアアマヨ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん セロリー クリームコーン バセリ ホールコーン キュウリ	555kcal 18.8g
7	火	昆布の炊き込みごはん ぶり大根 おすわい	○	こめ あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ ぶり あぶらあげ ひじき	にんじん こねぎ しうが だいこん しいたけ いんげん ゆず こんにゃく	584kcal 23.4g
8	水	ガーリックライス じゃがいものラザニア キャベツのスープ	○	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうにゅう ベーコン	にんにく たまねぎ バセリ にんじん キャベツ ホールコーン	661kcal 25.3g
9	木	みそちゃんほん麺 ししゃもの二色揚げ 海藻サラダ	○	チャンポンめん あぶら でんぶん ごめこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ささかまぼこ みそ ししゃも あおのり わかめ とさかのり	しうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ チンゲンさい もやし きゅうり キャベツ	558kcal 27.7g
10	金	ごいもも 五平餅 野菜の辛子風味あえ 大歳のごつお みかん	○	こめ もちごめ さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう みそ とうふ あぶらあげ こんぶ	キャベツ はくさい こまつな にんじん ごぼう だいこん こんにゃく みかん	534kcal 19.0g
13	月	セルフフォカッチャサンド(カレーコロッケ) フレンチサラダ わかめとコーンのスープ	○	フォカッチャ じゃがいも こむぎこ でんぶん パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ひよこまめ わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー キュウリ ホールコーン	569kcal 22.4g
14	火	ごはん さばのおろし煮 野菜の甘みそあえ キムチ入り豚汁	○	こめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば とさかのり みそ ぶたにく	だいこん キャベツ もやし こまつな ぶなしめじ はくさい ねぎ にんじん キムチ	638kcal 26.9g
15	水	大きなきつねうどん 野菜みそつくね じゃがいものきんぴら		うどん さとう パンこ ごま あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ ひよこまめ みそ さつまあげ	にんじん こまつな ねぎ ごぼう たけのこ しうが いんげん こんにゃく	512kcal 25.1g
16	木	韓國風そぼろごはん えび団子のサクサク揚げ 春雨サラダ 早香	○	こめ あぶら さとう ごま でんぶん サイコロパン はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とりにく えび ロースハム	まめもやし にんじん にんにく ねぎ こまつな しいたけ たまねぎ キャベツ キュウリ はやか	572kcal 24.0g
17	金	ハヤシライス ひよこ豆のサラダ ぶどうゼリー	○	こめ あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ アガー	しうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ えだまめ キュウリ ぶどうジュース	663kcal 20.3g
20	月	あんかけチャーハン もやしの豆乳タンタンスープ りんご	○	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう やきぶた たまご ぶたにく かまぼこ ひよこまめ みそ とうにゅう	ねぎ しうが たけのこ にんじん しいたけ チンゲンさい たまねぎ もやし こねぎ りんご	573kcal 23.7g
21	火	ごはん 白身魚のゆずみそ焼き 野菜の磯香あえ かぼちゃのすいとん	○	こめ さとう ごま こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぎんだら みそ のり とうにゅう どりにく あぶらあげ	ゆず こまつな はくさい もやし にんじん かぼちゃ だいこん ねぎ こんにゃく	663kcal 24.9g
22	水	リザーブ給食	○	こめ こむぎこ あぶら でんぶん マカラニ さとう コーンフレーク エッグケアアマヨ コーンスター	コーヒー ギュウにゅう ロースハム とりにく ツナ とうにゅうバター	りんごジュース オレンジジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ホールコーン にんにく バセリ キャベツ キュウリ	722kcal 22.1g (りんごジュース クリスピーチキン)

《姉妹都市木島平村産食材》 ぶなしめじ えのきたけ 生きくらげ りんご

食材の都合により献立が変更になる場合があります。御了承ください。

《市内産野菜》にんじん キャベツ だいこん さといも ブロッコリー

12月22日はリザーブ給食です。今回は主食と飲み物を選びます。

## ★選ぶ料理★

- ・主菜 A:クリスピーチキン B:ローストチキン
- ・飲み物 A:コーヒー牛乳 B:りんごジュース
- C:オレンジジュース

## ★共通の料理★

- ・ハムコーンピラフ ・マカラニツナサラダ
- ・手作りソーボール



寒さに負けず、しっかりと手を洗おう！

