

12月給食だより

令和5年11月29日
調布市立第一小学校

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。



☆冬休みを元気に過ごすためのポイント☆

<p>☆ こまめに手を洗う</p>	<p>☆ 早寝・早起きを心がける</p>	<p>☆ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>☆ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>☆ 適度に体を動かす</p>	<p>白菜、かぶ、大根、ねぎ、ほうれん草、みかん、りんご</p>

< 献立紹介 >

12月4日(月)

青森県の郷土料理

自然豊かな青森県は、海の幸・山の幸に恵まれた食材の宝庫です。「いかめんち」は青森県でよくとれる「いか」を使った料理で、いかのすりに刻んだ野菜を混ぜ合わせて油で揚げたものです。「せんべい汁」は青森県八戸市周辺の料理で、しょうゆ味の汁や鍋物に「かきせんべい」という専用のせんべいを割り入れて食べます。江戸時代に生まれた伝統的な郷土料理です。

12月20日(水) 冬至献立

12月22日は冬至です。冬至は一年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日は「かぼちゃを食べてゆず湯に入り、無病息災を願う」という風習が古くからあります。(無病息災とは、病気をせず健康でいられることです)

昔は、この頃になると秋の収穫も終わり、食べられる野菜がほとんどなくなっていました。そこで、元気に冬を越せるようにと願いを込め、栄養満点で、冬まで保存がきくかぼちゃを大切に食べていたそうです。

沖縄県には、お雑煮を食べる食文化はなく、豚肉の内臓を使った「中身汁」を食べます。

バラエティーに富んだ「お雑煮」

新しい年の始まりとなるお正月には、おせち料理やお雑煮といった正月料理を家族みんなで食べて、1年の無事を祈る習慣があります。お雑煮は地域や家庭によって異なり、使う食材、味つけ、もちの形、調理法など、実にさまざまです。

各地の特色あるお雑煮を見てみよう

<p>岩手県 (三陸沿岸北部地域) くるみ雑煮</p> <p>しょうゆ味の汁に、サケや凍り豆腐、根菜類、焼いた角餅を入れる。もちは取り出して「くるみだれ」を付けて食べる。</p>	<p>宮城県 (仙台地域) 仙台雑煮</p> <p>焼きハゼのだしに、大根・にんじん・ごぼうを細切りにして湯通しした「引き菜」と、せり、いくら、焼いた角餅を入れる。だしをとった焼きハゼものをせる。</p>	<p>千葉県 (上総地域) はば雑煮</p> <p>焼いたりゆでたりした角餅をお椀に入れて、カツオのだし、はばのり、青のり、カツオ節をたっぷりかける。</p>
<p>愛知県 雑煮</p> <p>しょうゆ味の汁に、焼かない角餅と伝統野菜の「餅菜」、鶏肉を入れる。餅菜は小松菜に似ている野菜で、「正月菜」とも呼ばれる。</p>	<p>大阪府 白味噌雑煮</p> <p>白みそ仕立ての汁に、焼かない丸餅、大根、にんじん、里いもなどを入れる。野菜は「角が立たず、円満に過ごせるように」という縁起を担ぎ、輪切りにする。</p>	<p>島根県 (東部地域) 小豆雑煮</p> <p>小豆を煮た汁に、焼かない丸餅を入れる。元日には岩のり入りの「すまし雑煮」を食べ、正月2日に「小豆雑煮」を食べる地域もある。</p>
<p>山口県 (萩市) かぶ雑煮</p> <p>しょうゆ味の汁に、丸餅、かぶ、みつ菜、細く切ったスルメや昆布を入れる。</p>	<p>香川県 あんもち雑煮</p> <p>白みそ仕立ての汁に、輪切りにした大根、金時にんじん、豆腐、甘いあん入りの丸餅を入れる。最後に青のりを振りかけて食べる。</p>	<p>福岡県 (博多地域) 博多雑煮</p> <p>焼きアゴのだしに、フリ、丸餅、伝統野菜の「かつお菜」、かまぼこ、里いも、にんじん、大根、しいたけなどを入れる。</p>



< 青のり大豆 >

大豆(水煮) 120g 揚げ油 適量
かたくり粉 大さじ1 塩・青のり 適量

- ①大豆の水気をふきとり、かたくり粉をまぶす。
 - ②160℃の油で15分くらい揚げる。
 - ③②に塩・青のりをまぶす。
- ※子どもたちに大人気のメニューです。
じっくり油で揚げて、カリッとさせるのがポイントです。



12月のこんだて表



令和5年度 調布市立第一小学校

日	種	献立名	牛乳	黄色の食品	赤の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				働く力になる	血やにくくなる	体の調子を整える	
1	金	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 れんこんとごぼうのチップサラダ	○	コッペパン あぶら さとう こむぎこ	きゅうにゅう ぶたにく だいず とうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん セロリ クリームコーン ハセリ ごぼう れんこん キャベツ きゅうり	502kcal 18.8g
4	月	ごはん イガメンチ 切干大根とひじきのサラダ せんべい汁	○	こめ てんぷん あぶら さとう せんべい	きゅうにゅう いかすりみ いかけそ ぶたにく ひじき とりにく あぶらあげ	ホールコーン キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり きりぼしだいこん ごぼう ぶなしめじ だいこん ねぎ	641kcal 23.3g
5	火	和風カレーうどん 五色揚げ煮 菊花みかん	○	うどん あぶら さとう てんぷん あげあぶら さつまいも	きゅうにゅう とりにく まんだい だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな ねぎ いんげん みかん	507kcal 30.2g
6	水	中華丼 わかめともやしのスープ あんこ春巻	○	こめ あぶら でんぷん さとう はるまきのかわ こむぎこ	きゅうにゅう ぶたにく えび いか とりにく わかめ あずき	にんにく しょうが だけのこ にんじん たまねぎ ほくさい チンゲンさい もやし ねぎ	650kcal 26.8g
7	木	手作りフォカッチャ ハンガリアンシチュー オレンジゼリーとアロエのポンチ	○	きょうりきこ さとう オリーブオイル じゃがいも こむぎこ	きゅうにゅう ぶたにく ベーコン かんでん	にんじん たまねぎ セロリ オレンジジュース アロエ レモン	636kcal 19.8g
8	金	わかめとしらすのごはん 白菜のごま豆乳鍋 ツナとじゃがいもの甘みそあえ	○	こめ あぶら ごま じゃがいも さとう	きゅうにゅう しらすほし みそ だきこみわかめ ぶたにく とうふ とうにゅう ツナ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほくさい しいたけ ぶなしめじ ねぎ ほうれんそう ホールコーン しらす	554kcal 22.2g
11	月	ごはん さばのおろし煮 じゃがいものきんぴら 大蔵のごつつお	○	こめ てんぷん あぶら じゃがいも さとう さといも	きゅうにゅう さば さつまあげ とうふ あぶらあげ こんぶ	だいこん にんじん いんげん ごぼう こんにゃく	695kcal 28.0g
12	火	ワンタンメン わかさぎの米粉揚げ 大根のナムル	○	ワンタンのかわ ちゅうかめん あぶら こめ	きゅうにゅう ぶたにく わかさぎ	にんにく しょうが にんじん もやし こまつな ねぎ きゅうり だいこん	502kcal 20.9g
13	水	ごはん 手作りなめたけ 大根と鶏肉のみそ煮 野菜と海藻の甘酢あえ	○	こめ さといも さとう	きゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく さつまあげ かいそうミックス	えのきたけ だいこん にんじん だけのこ こまつな キャベツ もやし こんにゃく	525kcal 20.1g
14	木	スパゲティ ベベロンチーノ ミートポテトのチーズ焼き オレンジドレッシングサラダ	○	スパゲティ マーガリン さとう オリーブオイル じゃがいも こむぎこ	きゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず ヒザチーズ	にんにく たまねぎ ハセリ にんじん ほくさい キャベツ きゅうり オレンジジュース	565kcal 21.7g
15	金	手作り肉まん トック入りキムチスープ 春雨サラダ	○	こむぎこ さとう ラード てんぷん あぶら トック はるさめ	きゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく とうふ みそ	たまねぎ だけのこ しいたけ しょうが にんにく にんじん えのきたけ まめもやし キムチ ねぎ ニラ キャベツ きゅうり	561kcal 22.5g
18	月	まいたけごはん 揚げ出し豆腐の肉みそかけ 鶏と白菜の煮びたし 菊花みかん	○	こめ あぶら さとう てんぷん こむぎこ	きゅうにゅう あぶらあげ とうふ ぶたにく みそ とりにく	にんじん まいたけ いんげん たまねぎ ほくさい こまつな みかん	566kcal 24.4g
19	火	リザーブ給食		こめ あぶら でんぷん パンこ さとう じゃがいも	コーヒーきゅうにゅう ローズハム とりにく ぶたにく だいず とうにゅう	りんごジュース みかんジュース 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 しょうが フロccoli	548kcal 19.4g (コーヒー きゅうにゅう とうふとフライ ドチキン)
20	水	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 こめ こむぎこ あぶら	きゅうにゅう たら みそ のり とうにゅう とりにく あぶらあげ	ゆず こまつな ほくさい もやし にんじん かつらぎ だいこん ねぎ こんにゃく	611kcal 27.2g
21	木	チキンライスのクリームソースかけ グリーンサラダ ガトーショコラ	○	こめ あぶら こむぎこ さとう	きゅうにゅう とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース えだまめ キャベツ きゅうり フロccoli	758kcal 19.8g

《姉妹都市木島平村産食材》ぶなしめじ えのきたけ

《市内産野菜》にんじん キャベツ だいこん さといも フロccoli

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

12月19日はリザーブ給食です。主菜と飲み物を選びます。

★選ぶ料理★

- ・主菜 A: フライドチキン B: ハンバーグ
- ・飲み物 A: コーヒー牛乳 B: りんごジュース
- C: みかんジュース

★共通の料理★

- ・ハムコーンピラフ
- ・フロccoliのカレー風味サラダ



- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのばすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりとこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。