

今月の給食目標  
寒さに負けずきれいな手



# 令和4年12月給食カレンダー



家庭数

調布市立第三小学校

日	献立メモ	献立	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える
1木		カレーライス えびのオーロラサラダ	○	牛乳、豚肉、むきえび	米、油、じゃがいも、砂糖、小麦粉、バター、 ノンエッグマヨ	にんにく、生姜、玉葱、人参、キャベツ、 ブロッコリー
2金	12/3 ひつつみの日	わかめごはん 明石焼き風(あかしやきふう)卵焼き ひつつみ	○	牛乳、わかめ、卵、たこ、鶏モモ肉	米、小麦粉、でんぷん	人参、系みつば、大根、ごぼう、 生しいたけ、ねぎ
5月		ごはん たらのフライ 野菜のさっぱり和え かぶと白菜のみそ汁 ソフトフランスパン マカロニグラタン はちみつサラダ トマトスープ	○	牛乳、たら、赤味噌、白味噌	米、小麦粉、米生パン粉、乾パン粉、油、 砂糖	キャベツ、人参、ホールコーン、かぶ、 かぶ(葉)、白菜、ねぎ
6火		鶏とゆずの塩ラーメン バリバリ春巻 ニラともやしのナムル	○	牛乳、鶏肉、牛乳、生クリーム、 ピザチーズ、ベーコン	ソフトフランスパン、マカロニ、油、 バター、小麦粉、乾パン粉、はちみつ、 じゃがいも、砂糖	玉葱、人参、マッシュルーム、キャベツ、 もやし、クラッシュトマト
7水		鶏とゆずの塩ラーメン バリバリ春巻 ニラともやしのナムル	○	牛乳、鶏肉、豚肉	蒸し中華めん、春雨、砂糖、でんぷん、 ごま油、春巻きの皮、小麦粉	にんにく、生姜、チンゲン菜、ねぎ、ゆず、 たけのこ、人参、干し椎茸、白菜、 ピーマン、ニラ、もやし
8木	とがが 事八白 とがが 事納	こぎつねごはん 御事汁(おことじる) 豆乳もち	○	牛乳、油揚げ、あずき、白味噌、赤味噌、 調製豆乳、きな粉	米、砂糖、白ごま油、こんにゃく、里芋、 でんぷん、黒みつ	人参、ごぼう、大根 
9金		麦ごはん 豚ばらと大根の中華炒め 大豆と小魚のかりかり揚げ りんご	○	牛乳、豚ばら肉、大豆	米、米粒麦、油、砂糖、でんぷん、ごま油	生姜、にんにく、人参、大根、きくらげ、 りんご
12月	きょうどりより 郷土料理 「にいがねん 新潟県」	タレカツ丼 のっぺ バナナココアマフィン	○	牛乳、豚ひれ肉、鶏モモ肉、調製豆乳	米、米粒麦、小麦粉、乾パン粉、砂糖、里芋、 こんにゃく、焼き豆、プレミックス粉、油	人参、大根、ぶなしめじ、バナナ
13火		かぼちゃとウィンナーの蒸しパン クリームシチュー 大根サラダ	○	牛乳、調製豆乳、ウィンナーソーセージ、 鶏モモ肉、生クリーム、牛乳	蒸しパンミックス、油、じゃがいも、 小麦粉、バター、砂糖	かぼちゃ、にんにく、生姜、玉葱、人参、 大根
14水		ごはん 鯖の味噌煮 白菜と小松菜のお浸し けんちん汁	○	牛乳、鯖、赤味噌、木綿豆腐、油揚げ	米、三温糖、砂糖、油、こんにゃく、 じゃがいも	生姜、白菜、小松菜、ぶなしめじ、ごぼう、 人参、大根、ねぎ
15木		カレーうどん 焼きじゃがコロッケ 風味漬け(ふうみづけ)	○	牛乳、豚ばら肉、豚挽肉	冷凍うどん、油、小麦粉、砂糖、 じゃがいも、乾パン粉、オリーブ油	生姜、にんにく、玉葱、人参、ねぎ、パセリ、 きゅうり、キャベツ
16金		チキンと白菜のドリア 野菜スープ みかん	○	牛乳、鶏モモ肉、調製豆乳、生クリーム、 ピザチーズ、ベーコン	米、バター、油、小麦粉	玉葱、人参、マッシュルーム、白菜、 キャベツ、もやし、ほうれんそう、みかん
19月	食育の日 世界の料理 「ベトナム」	フォー ししゃもフライ ベトナム風サラダ	○	牛乳、鶏モモ肉、ししゃも、ロースハム	フォー、小麦粉、生パン粉、乾パン粉、油、 グラニュー糖	にんにく、生姜、玉葱、白菜、ねぎ、ライム、 もやし、人参、きゅうり、とうがらし
20火	12/20 鱒(さけ)の日 とがが 冬至献立	ごはん 鱒(さけ)の照り焼き 小松菜のゆず和え かぼちゃのすいとん	○	牛乳、ぶり、調製豆乳、鶏モモ肉、油揚げ	米、でんぷん、砂糖、小麦粉、油、 こんにゃく	生姜、小松菜、人参、もやし、ぶなしめじ、 ゆず、かぼちゃ、大根、ごぼう、ねぎ
21水		えびチャーハン 肉団子と春雨スープ りんご	○	牛乳、むきえび、鶏挽肉、押し豆腐	米、油、でんぷん、春雨、ごま油	人参、ねぎ、干し椎茸、生姜、にんにく、 たけのこ、もやし、小松菜、りんご
22木	クリスマス 献立	クリスマスツリーパン フライドチキン フレンチサラダ ポテトとベーコンのスープ	×	コーヒー牛乳、鶏モモ肉、調製豆乳、 ベーコン	ミルクパン、パールチョコレート、 カラーチョコスプレー、小麦粉、油、 砂糖、じゃがいも	みかんジュース、ぶどうジュース、 にんにく、キャベツ、人参、玉葱、 ホールコーン

クリスマスリザーブ(飲み物)  
コーヒー牛乳 or みかんジュース or ぶどうジュース

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。※学校給食で使用される食材の安全確保に努めております。

今年12月22日  
冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの方も戻ると考え、ゆず湯に入って体を元気に、清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

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。年末年始に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、体調管理には十分気を付けましょう。



かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

あずき

赤い色が邪気(病気や災難を起す悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

こんにゃく

「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。

「ん」のつく食べ物

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといわれます。伝説もあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

にんにく

「ん」のつく食べ物

暮らしのポイント

朝・昼・夕の3食を  
決まった時間に食べよう

早寝・早起きをして、  
朝ごはんを必ず食べよう

食べ過ぎないよう、  
ゆっくりよく  
かんで食べよう

おやつは時間と  
量を決めて  
食べよう

冬野菜をたっぷり食べよう

朝・昼・夕の3食を  
決まった時間に食べよう

早寝・早起きをして、  
朝ごはんを必ず食べよう

早寝・早起きをして、  
朝ごはんを必ず食べよう

食べ過ぎないよう、  
ゆっくりよく  
かんで食べよう

冬野菜をたっぷり食べよう