



12月給食たより

令和2年11月27日
調布市立 石原小学校
校長 江原 幸一
栄養士 岩崎 可愛

カレンダーも残すところ、あと一枚になりました。朝夕の冷え込みが厳しくなりま
したが、寒さはこれから一段と増します。上着を何枚も着て寒さを防ぐよりも、
食事や運動に気を配り、寒さを乗り越えましょう。また朝食はからだを中から
温めてくれます。しっかり食べてから登校しましょう！

もうすぐ冬休み！

食育5つのやくそく



ふだんとおりに
朝・昼・夕の
3食をしっかり
食べてね。

やさいは毎日
食べましょう。
牛乳・乳製品も
できたら毎日。

みんな元気で
新年に
会いましょう！

ゆっくり
よくかむ
一口30回が
目安だよ。

すいみん時間も
大切です。
夜ふかし
するの
はほどほどに。

いただきますの
前には
ただいまの後には

きれいに手を洗おう！

必ずせっけんを使おう

ゆびの間やつめの先も
ていねいに

きれいなタオルや
ハンカチでふきとる

冬野菜クイズ

コレ、なに？

Q1. これは、冬に収穫できる野菜の切り口です。何の野菜かわかるかな？
()に名前を書きましょう。

① ()

② ()

③ ()

④ ()

Q2. 下の3つの野菜のうち、小松菜はどれでしょう？ ()に○をつけましょう。

① ()

② ()

③ ()

Q3. 下の3つの葉のうち、里いもの葉はどれでしょう？ ()に○をつけましょう。

① ()

② ()

③ ()

Q4. 下の3つの花のうち、にんじんの花はどれでしょう？ ()に○をつけましょう。

① ()

② ()

③ ()

こたえ Q1=①ごぼう ②にんじん ③れんこん ④白菜 Q2=③が正解 (①はほうれん草、②はチンゲンサイ)
Q3=①が正解 (②はなすの葉、③はかぼちゃの葉) Q4=③が正解 (①はオクラの花、②はきゅうりの花)

こんだてカレンダー 12月

※使用食材については、裏面の「詳細こんだて表」でご確認ください。



月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日
12月 	ぎゅうにゅう ごはん きりぼしだいこんの まつまえづけ いしかりなべ みかん 郷土料理 「北海道」	ぎゅうにゅう こくとう しょくパン さつまいもと りんごのジャム まめのミート グラタン ポトフ	ぎゅうにゅう ごはん ひじきふりかけ しろみざかなの はっぼうさい もやしの ツナごまあえ	ぎゅうにゅう ごもくクッパ もやしと だいこんの ナムル だいがくいも
7日 ぎゅうにゅう さつまいも ごはん ししゃもの わふうマリネ やさいのごまみそあえ 二うたまスープ たいせつ 大雪 かせ 予防 メニュー	8日 ぎゅうにゅう マーボーどうふどん ちゅうかう コーンスープ かぼちゃのデザート ぼうぎょうざ	9日 ぎゅうにゅう きなこ ビスキュイトースト さけと ふうやさいの クリームに わかめとじゃこの サラダ	10日 ぎゅうにゅう やさいたっぷり みそラーメン ちゅうかポテトサラダ りんごとあまざけの むしパン	11日 ぎゅうにゅう ごはん さけの チャンチャンやき とうふと とりにくの とろみに オレンジ
14日 ぎゅうにゅう チキンライスの ホワイトソースかけ やさいとベーコンの スープ コーヒープリン	15日 ぎゅうにゅう とりごぼうごはん ししゃもの パリパリあげ はくさいの みそなべ	16日 ぎゅうにゅう じゃこトースト パンプキン シチュー ごまドレサラダ	17日 ぎゅうにゅう たらのおやこごはん じゃがいもの そばろに よしのじる	18日 ぎゅうにゅう ナン チキンダーカレ インディアンサラダ サブダナプリン 世界の料理 「インド」
21日 ぎゅうにゅう かぼちゃのほうとう せいだのたまじ ふう (じゃがいもの みそに) ゆずようかん とうじ 冬至 郷土料理 「山梨県」	22日 ぎゅうにゅう あんかけ チャーハン にくだんごと はくさいのスープ りんご	23日 リザーブ きゅうしょく ★のみものリザーブ カラフルピラフ ★おかずリザーブ ほしがたマカロニの スープ チョコレートパフェ のみもの ・ジョア(マスカット) ・ジョア(ブルーベリー) ・アップルキャロット ジュース ・白ぶどうほうれん草 ジュース ・オレンジジュース おかず ・タンドリーチキン ・フライドチキン	★12月の旬の食材は、 ブロッコリー、かぶ、 カリフラワー、白菜、 大根、ほうれん草、 ごぼう、かぼちゃ、 ねぎ、みかん、サバ、 ハタハタ、タラなど です。	

<今月のこんだてより>

1日(火)…郷土料理「北海道」

北海道の郷土料理から、冬にピッタリな「松前漬け」と「石狩鍋」を作ります。「石狩鍋」には、北海道特産の食材がたっぷり入っていて、体の中から温まる、冬にピッタリの料理です。

7日(月)…大雪「かせ予防メニュー」

暦の上で「山だけでなく平野にも雪が降る」寒い季節になりました。石原小学校の皆さんが、寒さに負けず、元気に過ごせるように、ビタミンやミネラルたっぷりの元氣こんだてにしました。しっかり栄養をとって、かせを予防しましょう！

18日(金)…世界の料理「インド」

体が温まる、みんなが大好きな料理と言えば「カレー」！！・・・ということで、12月の世界の料理は「インド」にしました。チキンダーカレの「ダー」は「レンズ豆」のことです。デザートはタピオカを使ったプリンです。タピオカは今どきの黒いものではなく、小さい粒の「タピオカパール」を使用します。お楽しみに～♪

21日(月)…「冬至」、郷土料理「山梨県」

「冬至」は、一年中で一番昼の時間が短い日です。ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりして、無病息災を祈る風習があります。かぼちゃは漢字で書くと「南瓜(なんきん)」となり、「ん」が付きます。これは「運盛り」と言い、「ん」のつく物を食べると縁起が良いとされ、栄養をつけて寒い冬を乗り切る知恵でもあります。特に「なんきん」「れんこん」「ぎんなん」「にんじん」「きんかん」「かんとん」「うんどん(うどんの昔の言い方)」は、「ん」が2つ付くことから、たくさん運が取り込めるということで「冬至の七種」と呼ばれます。今年の給食では、山梨県の郷土料理を提供します。

23日(水)…給食終わり、リザーブ給食

2学期最後の給食は、スペシャルメニューのリザーブ給食です！今回は、のみものとおかずを、それぞれ選びます♪