

＜月間平均栄養価＞
エネルギー・582kcal
たんぱく質・24.3g
脂質・22.5g
塩分・2.8g



12月 食育・献立だより

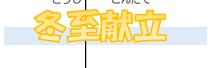


令和7年度 12月号
調布市立 石原小学校
校長 飯島慶裕
管理栄養士 落合嘉子

給食指導目標 「きれいに手を洗おう」

栄養指導目標 「すすんでなんでも食べよう」

日	当日の食育・献立テーマ		あかのなかま ちやくになる	きいろのなかま ねつやちからの もとなる	みどりのなかま からだのしょうし をととのえる
	献立名	＜食育の視点＞ 食育・献立紹介			
1月	日本各地の味を楽しもう♪ 「名古屋郷土料理・鬼まんじゅう」		ぎゅうにゅう じゃこ、こんぶ ちくわ、さつまあげ	こめ、ごま こんにやく、じゃがいも さつまいも、さとう こむぎこ	うめ にんじん だいこん いんげん
2火	食育クイズ 「旬の食材・ブロッコリー」		ぎゅうにゅう ベーコン、イカ ホタテ、チーズ なまクリーム ウィンナー、とうにゅう	スパゲティ、あぶら こむぎこ、バター ごま、さとう マーガリン	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、パセリ ブロッコリー かぼちゃ
3水	冬の味覚いっぱい！ 「長ネギ・白菜・春菊・人参」		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ、あおさ	こめ こんにやく さとう かたくりこ	しいたけ、しめじ はくさい、ねぎ しゅんぎく、にんじん だいこん、えのき はやか
4木	旬の食材 「北海道・ホッケ」		ぎゅうにゅう ぶたにく、ウィンナー ほっけ、とうにゅう ベーコン	こめ、あぶら こむぎこ パンこ かたくりこ	たまねぎ、にんじん マッシュルーム とうもろこし ピーマン、レタス
5金	日本各地の味を楽しもう♪ 「秋田県郷土料理・きりたんぼ汁」		ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ あぶらあげ	こめ、こんにやく じゃがいも、あぶら さとう きりたんぼ	にんじん、たまねぎ はくさい、にら ごぼう、まいたけ しいたけ、ねぎ、せり
8月	旬の食材 「木島平村のりんご」		ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず とうふ、みそ ぶたにく、イカ	こめ、あぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら、ピーフン	にんにく、しょうが ねぎ、にんじん ただのこ、しいたけ にら、きくらげ はくさい、りんご
9火	旬の食材 「冬きゃべつ」		ぎゅうにゅう とうにゅう、ぶたにく だいず、ハム ひよこめ、ベーコン なまクリーム	こむぎこ、あぶら さとう、じゃがいも バター	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん キャベツ、パセリ マッシュルーム
10水	給食目標 「きれいに手を洗おう」		ぎゅうにゅう イカ あぶらあげ	こめ かたくりこ あぶら さとう、ごま	たまねぎ、ごまつな にんじん、キャベツ もやし、きゅうり ごぼう、しめじ だいこん、ねぎ、せり
11木	旬の食材 「れんこん」		ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず きんときまめ、チーズ ベーコン なまクリーム	パン、あぶら さとう、かたくりこ こむぎこ、バター	にんにく、しょうが にんじん、たまねぎ ピーマン、キャベツ きゅうり、れんこん かぼちゃ
12金	食育クイズ 「給食当番さんの体調管理」		ぎゅうにゅう、こんぶ たら、だいず ぶたにく、とうふ みそ、とうにゅう	こめ、こめこ しらたき あぶら、ごま	えだまめ、にんにく しょうが、にんじん たまねぎ、しめじ はくさい、ねぎ
15月	食育クイズ 「手洗いのポイント」		ぎゅうにゅう ぶたにく たら ハム	ちゅうかめん、あぶら ラード、ごまあぶら こむぎこ、カダイフ かたくりこ、はるさめ さとう	にんじん、しいたけ きくらげ、もやし キャベツ、ねぎ しょうが、にんにく きゅうり
16火	給食目標 「寒さに負けない体をつくろう」		ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン クリームチーズ	こめ、マーガリン あぶら、さとう クラッカー、バター こむぎこ	にんじん、かぼちゃ グリーンピース、レモン とうもろこし、たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう

17 水	日本各地の味を楽しもう♪ 「大分県郷土料理・トリニータ丼、だんご汁」		ぎゅうにゅう とりこ あぶらあげ ぶたにく、みそ	こめ、かたくりこ あぶら、さとう ごまあぶら ほうとう	にんにく、しょうが にら、ごぼう、にんじん しいたけ、しめじ だいこん、こねぎ みかん
	トリニータ丼 (大分県給食人気メニュー) だんご汁 (大分県郷土料理) 菊花みかん	 ＜食文化・郷土料理＞ 大分県郷土料理と 給食人気メニューの登場です♪			
18 木	食育クイズ 「インドではカレーを毎日食べている？」		ぎゅうにゅう とりこ、ひよこめ なまクリーム ヨーグルト、ハム	ナン あぶら	にんにく、しょうが たまねぎ、トマト にんじん、きゅうり とうもろこし パプリカ、レモン
	ナン インドカレー ひよこ豆のサラダ	 ＜食文化・世界の料理＞ 世界の食文化クイズに 挑戦です！			
19 金	日本各地の味を楽しもう♪ 「岐阜県郷土料理・大蔵のごつつお」		ぎゅうにゅう さば、みそ おかか、こんぶ あぶらあげ、とうふ	こめ、さとう こんにゃく さといも あぶら	ゆず、にんじん だいこん、こまつな ごぼう いんげん
	きしまだいらむら 木島平村のごはん さばのゆず味噌焼き 小松菜と大根のおかか 大蔵のごつつお (岐阜県郷土料理)	 ＜食文化・郷土料理＞ 大蔵のごつつおは、岐阜県の郷土料理で 大晦日のごちそうのことで。			
22 月	冬至 (12/22) 「ゆず・かぼちゃ」		ぎゅうにゅう あぶらあげ とりこ わかめ、あずき	うどん あぶら、さとう しらたまこ	ごぼう、にんじん しいたけ、ねぎ はくさい、きゅうり ゆず、かぼちゃ
	としこ 年越しうどん 白菜のゆず酢和え かぼちゃ白玉 (北海道郷土料理)	 ＜食文化・行事食＞ 冬至にちなんで、かぼちゃや ゆずを使った献立を取り入れました。			
23 火	旬の食材 「ごぼう」		ぎゅうにゅう ぶたにく、のり とうふ	こめ、さとう あぶら ごまあぶら ごま、かたくりこ	にんにく、にんじん だいずもやし ほうれんそう、ごぼう きくらげ、もやし ザーサイ、ねぎ
	まき 混ぜ混ぜビビンバ 揚げごぼうのごま和え 春雨スープ	 ＜食文化・旬の食材＞ 今が旬のこんぼう♪ なか、ちゅうしとどのお腹の調子を整えてくれます			
24 水	給食最終日 「リザーブ給食を楽しもう♪」		ぎゅうにゅう とりこ チーズ ぶたにく ベーコン なまクリーム かんでん	パン かたくりこ あぶら パンこ じゃがいも さとう アラザン	オレンジ にんにく たまねぎ ブロッコリー パプリカ にんじん セロリー キャベツ パセリ
	きょうつうこんで 【共通献立】 ・ミルクパン ・ポテトチップ ・ブロッコリー ・冬キャベツのスープ ・チョコプリン 【主菜選択】 フライドチキン または チーズインハンバーグ 【ドリンク選択】 オレンジジュース または コーヒーミルク	＜食の重要性・食の喜び・楽しさ＞ 【共通献立】は、みんなが同じ献立です 【選択献立】は2品のうちから好きなものを選びます 			

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。ご了承ください。

年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい“ふるさとの味”や“わが家の味”を伝える機会にしてみたいかがでしょうか。

冬至 (12月21日ごろ)



大晦日 (12月31日)



正月 (1月1日～)



1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



冬休みの食生活～10のポイント

【た】(食) べすぎに気を
つけよう



【の】(飲) み物は甘くない
ものを選ぼう



【し】 っかり手を洗って
から食事をしよう



【い】 ち(1)日3食、
規則正しく食べよう



【ゆ】 (冬) が旬の
食べ物をとろう



【ゆ】 っくりよくかんで
食べよう



【や】 さい(野菜) を
たっぷり食べよう



【す】 ずんで、おうちの人
のお手伝い
をしよう



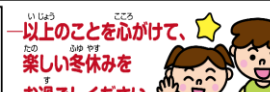
【み】 んなで食卓を囲む
機会をつくらう



【を】 (お) やつは時間と量
を決めてとろう



【い】 以上のことを心がけて、
楽しい冬休みを
お過ごしください。





手洗いのポイント
せっけんをつけ、
こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は
念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、
清潔なタオルなどで水分を
拭き取りましょう。

