

12月 給食たより

平成30年11月29日

調布市立石原小学校

校長 樋川 宣登志

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！

「しっかり手洗い」で冬を元気に過ごそう！

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにうつっており、それが手につくと口や鼻から体内に入ってしまうと感染します。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。



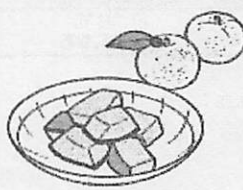
こんな時は忘れずに！

- 外から帰った時
- 食事の前
- トイレの後
- 動物に触った後

しっかり手を洗うには…

- 1 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手の甲、指の間、指先、爪の間、親指、手首をしっかりとこすり洗います。
- 2 ひらをよくこする。
- 3 流水で十分に洗い流す。
- 4 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどで水分をよくふき取る。

12月22日は冬至です！



今年の冬至は12月22日です。冬至は昼が一番短く、夜が一番長くなります。そのため、冬至を境に日が長くなっていくため、太陽がよみがえる日とも考えられています。

冬至には、かぼちゃやあずきがゆを食ったり、ゆず湯に入ったりします。また、「ん」のつく食べ物「なんきん（かぼちゃ）、れんこん、にんじん、ぎんかん、ぎんなん、饅頭、うどん」などを食べると運に恵まれるといわれています。

冬野菜を おいしく食べよう



温かい飲み物で



体もぽかぽか

いよいよ冬休み！

年末年始は、クリスマスやお正月など行事が続き、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心がけましょう。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。

1 早寝・早起き・朝ごはん

冬休みの食生活 4か条

3 食べ過ぎに気を付ける

2 野菜をしっかり食べる

冬が旬！

4 適度に体を動かす

こんだてカレンダー 12月

※今年度より、献立表の書式を変更しました。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 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
牛乳 ごはん 大豆とじゃこの揚げ煮 石狩鍋 みかん	牛乳 黒糖食パン さつま芋とバナナのジャム 豆のミートグラタン ポトフ	牛乳 マーボー丼 中華風コンスープ かぼちゃのデザート棒餃子	牛乳 たらの親子ごはん じゃが芋のそぼろ煮 きのこ汁	牛乳 ちゃんこうどん 大根とツナのサラダ 手作り芋ようかん 「大雪」
10日	11日	12日	13日	14日
牛乳 ハムコンピラフ さばのスパイシーグリーン 卵ときのこのスープ ミルクゼリーポンチ	牛乳 じゃこトースト ボルシチ ごまドレサラダ	牛乳 昆布ごはん みそ煮込みおでん 切干大根の梅あえ	牛乳 セルフフィッシュバーガー ジャーマンポテト カレースープ バナナ	牛乳 ひるぜんおかわ ししゃものパリパリ揚げ 白菜の味噌鍋 みかん
17日	18日	19日	20日 <リザーブ給食>	
牛乳 高菜チャーハン タイピーエン いきなり団子風マフィン 郷土料理「熊本県」	牛乳 麦ごはん 魚のゆずみそ焼き かぼちゃのいとこ煮 吉野汁 はやか 22日は「冬至」季節の行事食	牛乳 ナンのツナマヨカレー焼き シーザーサラダ 白いんげんのポタージュ りんご かみかみメニュー	★選ぶこんだて★ ＜のみもの＞ ジョア（ストロベリー） ジョア（マスカット） みかん・オレンジジュース ＜主菜＞ タンドリーチキン いかのスパイシーフライ	

★今月のこんだてより★

<今月のこんだてより>

7日(金)…「大雪(たいせつ)」

その名の通り、雪がたくさん降る寒い季節に突入です。風邪をひかないで元気に過ごせるように、具だくさんの「ちゃんこうどん」でスタミナをつけましょう！

17日(月)…郷土料理「熊本県」

熊本県で有名な「高菜漬け」を使ったチャーハンと、春雨を使ったちゃんぽんのような熊本の国民食「タイピーエン」、さつま芋とあんこのハーモニーが絶妙な「いきなり団子」のくみあわせにしました。給食ではさらにアレンジして「いきなり団子風マフィン」を作ります。

18日(火)…12月22日の「冬至」に 団だこんだて

「冬至」は一年中で一番昼の時間が短い日です。ゆず湯へ入る、かぼちゃを食べて無病息災を祈るなどの風習があります。また、かぼちゃ以外にも、もちや小豆がゆを食べるなど、地方によって風習が違ってくるようです。

19日(水)…毎月19日は食育の日 「かみかみメニュー」

今回の「かみかみメニュー」は、「ナンのツナマヨカレー焼き」です。食べ物は、よくかんで食べないと、せっかくの栄養も、うまく体に取り込むことができません。普段からよくかんで食べる習慣をつけましょう！

12/20(木) クリスマス★リザーブ給食のお知らせ

2学期の最後の給食もリザーブ（予約）給食を行います。事前のアンケートで、子どもたちに自分の食べたいものを選んでもらいます。今回はのみものと、主菜をそれぞれ選びます。

★12月の旬の食材は、ブロッコリー、カリフラワー、かぶ、白菜、大根、ほうれん草、こぼろ、ねぎ、かぼちゃ、サバ、ハタハタ、タラ、みかんなどです。

詳細こんだて表 12月



平成30年11月29日 調布市立石原小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 糖や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
3月	ごはん			米		639 kcal
	大豆とじゃこの揚げ煮	○	大豆, じゃこ	でんぷん, 油, さとう, ごま		27.4 g
	石狩鍋		サケ, 豆ふ, みそ	じゃが芋, バター	ごぼう, 大根, にんじん, 玉ねぎ, ねぎ, キャベツ, 白菜, ししいだけ, しょうが	15.3 g
	みかん				みかん	
4月	黒糖食パン			黒砂糖/パン		668 kcal
	さつま芋とバナナのジャム	○		さつま芋, さとう	レモン汁, バナナ	24.5 g
	豆のミートグラタン	○	ふた肉, ミックスビーンズ(白&赤&緑 インゲン・ヒヨコ豆), 大豆, チーズ	油, さとう, マカロニ	玉ねぎ, にんにく, パセリ	20.9 g
	ポトフ		ベーコン	じゃが芋	大根, にんじん, 玉ねぎ, 白菜, かぶ, セロリ	
5月	マーボー丼		ふた肉, 豆ふ, みそ	米, 麦, 油, ごま油, でんぷん	しょうが, にんにく, にんじん, だけのこ, ねぎ, 玉ねぎ, 干しいだけ, グリンピース	707 kcal
	中華風コンスープ	○	ベーコン, たまご	でんぷん, ごま油	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, ホールコーン, クリームコーン, しょうが	26.7 g
	かぼちゃのデザート棒餃子		豆乳クリーム	三温糖, ごま, 餃子の皮, サラダ油	かぼちゃ, レーズン	21.8 g
	たらこの親子ごはん		まだら(塩だら), たらこ	米, 油	にんにく, 万能ねぎ	637 kcal
6月	じゃが芋のそぼろ煮	○	ふた肉, 生あげ	油, じゃが芋, こんにゃく, さとう, でんぷん	しょうが, にんじん, だけのこ, 玉ねぎ, 干しいだけ, グリンピース	28.8 g
	きのこ汁		とり肉		ごぼう, 大根, にんじん, ねぎ, しめじ, えのきたけ, ししいだけ, まいだけ	16.5 g
	ちゃんこうどん		ふた肉, とり肉, ちくわ, 油あげ	うどん, ごま油	ごぼう, にんじん, 干しいだけ, ねぎ, 白菜, 小松菜, にんにく	587 kcal
	大根とツナのサラダ	○	ツナ	ノンエッグマヨネーズ, さとう	大根, にんじん, ホールコーン, 大葉	21.8 g
7月	手作り芋ようかん		かんてん	さとう, さつま芋		25.7 g
	ハムコーンピラフ		ロースハム	米, 麦, 乳不使用マーガリン, 油	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, ホールコーン, グリンピース	686 kcal
	さばのスパイシーグリル	○	サバ		しょうが, にんにく	28.8 g
	卵ときのこのスープ		豆腐, たまご	でんぷん	しいだけ, しめじ, えのきたけ, ほうれんそう, にんじん	24.9 g
10月	ミルクゼリーポンチ		かんてん, ゼラチン, 牛乳, 生クリーム	さとう	もも缶, バイン缶, レモン	
	じゃこトースト		じゃこ	食パン, ごま, ノンエッグマヨネーズ	ホールコーン, 玉ねぎ, パセリ	662 kcal
	ボルシチ	○	ふた肉, ベーコン, 生クリーム	油, じゃが芋, さとう, 小麦粉, バター	玉ねぎ, にんじん, かぶ, セロリ, キャベツ	21.9 g
	ごまドレサラダ		生わかめ	ごま, さとう, ごま油, 練りごま	キャベツ, もやし, にんじん	32.5 g
12月	昆布ごはん		豚バラ肉, 刻み昆布	米, 麦, 油, さとう	にんじん, だけのこ, 干しいだけ	681 kcal
	みそ煮込みおでん	○	結び昆布, つみれ(餅なし), ちくわ, 生あげ, 揚げボール, うずら卵, みそ	こんにゃく, ちくわ, じゃが芋, ざらめ	にんじん, 大根	28.7 g
	切干大根の梅あえ			さとう, ごま油	切干大根, もやし, 小松菜, 梅肉	19.6 g
	セルフッシュバーガー		ホキ	セサミパン, 小麦粉, でんぷん, 油, ざらめ		618 kcal
13月	ジャーマンポテト	○	ウィンナー	油, じゃが芋	ホールコーン, 玉ねぎ, パセリ	26.0 g
	カレースープ		ベーコン, 大豆	オリーブ油, マカロニ, さとう	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ホールコーン, キャベツ, トマトジュース	20.5 g
	バナナ				バナナ	
	ひるぜんおこわ		油あげ	米, もち米, 油, さとう	にんじん, ごぼう, 干しいだけ, だけのこ	668 kcal
14月	ししゃものパリパリ揚げ	○	ししゃも	でんぷん, ぎょうざの皮, 小麦粉, 油	大葉	26.5 g
	白菜の味噌鍋		ふた肉, 豆ふ, 豆乳, みそ	油, しらたき, 練りごま, ごま	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, 白菜, ししいだけ, しめじ, ねぎ	20.6 g
	みかん				みかん	
	高菜チャーハン		じゃこ	米, 麦, 油, ごま	にんじん, たかな漬, ねぎ	720 kcal
17月	タイビーエン	○	ふた肉, いか, うずら卵	油, はるさめ, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, だけのこ, 干しいだけ, 白菜, もやし	23.8 g
	いきなり団子風マフィン		豆乳, つぶあん	乳不使用ホットケーキミックス, さつま芋		15.7 g
	寒ごはん			米, 押し麦		630 kcal
	魚のゆずみそ焼	○	カマス, みそ		ゆず, しょうが	27.8 g
18月	かぼちゃのいとこ煮		あずき	はちみつ	かぼちゃ	14.9 g
	吉野汁		とり肉, 豆ふ	こんにゃく, でんぷん	大根, にんじん, 干しいだけ, ねぎ, ほうれんそう	
	はやか				はやか	
	ナンのツナマヨカレー焼		ツナ	ナン, ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ, パセリ	667 kcal
19月	シーザーサラダ	○	ベーコン, チーズ	さとう, サラダ油, オリーブ油	にんじん, キャベツ, もやし, ホールコーン, にんにく	24.6 g
	白いんげんのポタージュ		ベーコン, 白いんげん豆, 豆乳, 生クリーム	油, じゃが芋	玉ねぎ, パセリ	30.5 g
	りんご				りんご	
20月	★リザーフ★ のみもの		詳細はウラ面の献立カレンダーをご覧ください			
	トマトライスのホワイトソースかけ		ベーコン, 豆乳	米, 油, 乳不使用マーガリン, 小麦粉	玉ねぎ, にんじん, ホールコーン, グリンピース	
	★リザーフ★ 主菜	×	詳細はウラ面の献立カレンダーをご覧ください			
	野菜スープ		ウィンナー		にんじん, 玉ねぎ, 白菜, 大根	
20月	クリスマスタルト			ブルーベリータルト(卵・乳・小麦不使用)		

※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。予めご了承ください。※今月の地場(市内産)野菜は、大根・白菜です。
※今月のきのこ類・りんごは調布市の姉妹都市である長野県木島平産です。

★2学期の給食は12月20日までです。3学期の給食は1月10日から始まります。今年一年お世話になりました。来年もどうぞよろしくお願い申し上げます！★

