

<月間平均栄養価>
エネルギー・560kcal
たんぱく質・22.5g
脂質・21.4g
塩分・2.9g



12月 食育・献立だより



令和5年度 12月号
調布市立北ノ台小学校
校長 野口 直也
管理栄養士 落合 嘉子

目標		寒い季節に負けない体をつくろう		きれいに手を洗う		体を温める食べ物を知る	
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 からだのちやうし をととのえる
	こめ 米	お 献立名	<食育の視点> 食育・献立紹介				
1金	給食目標 「かしわぎ先生の手洗い指導」				ぎゅうにゅう、おかか こんぶ、ちくわ さつまあげ ぶたにく	おこめ じゃがいも こんにやく	うめ、にんじん だいこん いんげん ごぼう、えのき
	こめ 米	梅おかかごはん おでん 沢煮焼	＜心身の健康・手洗い＞ この日は、養護教諭の柏木先生に 正しい手洗いの方法を教えてもらいます。				
4月	旬の食材 「さば」				ぎゅうにゅう さば、ぶたにく イカ	おこめ、さとう ごま ごまあぶら ビーフン	ねぎ、にんにく しょうが、こまつな にんじん、もやし きゅうり、きくらげ だけのこ、はくさい
	こめ 米	ごはん さばの韓国風焼き 青菜のナムル ビーフンスープ	＜食文化・旬の食材＞ この時期、さばは脂がのっておいしく なります。脳の働きも助けてくれます。				
5火	食育クイズ 「旬の食材・ブロッコリー」				ぎゅうにゅう チーズ、ぶたにく レンズまめ ベーコン	パン、マーガリン ごま、さとう じゃがいも こむぎこ、あぶら バター	ブロッコリー にんにく、しょうが にんじん、たまねぎ マッシュルーム グリーンピース
	こめ 米	シュガートースト フロッコリーのカテージチーズ和え ポークシチュー	＜食文化・旬の食材＞ ブロッコリーは、植物のどの 部分をたべる野菜でしょうか？				
6水	冬の味覚いっぱい！ 「長ネギ・白菜・春菊・人参・大根」				ぎゅうにゅう ぶたにく みそ、あおさ	おこめ こんにやく さとう かたくりこ	しいたけ ねぎ、しめじ はくさい、しゅんぎく にんじん、だいこん えのき、みかん
	こめ 米	豚肉と冬野菜のすき煮 海苔のみそ汁 菊花みかん	＜食文化・旬の食材＞ 甘味がまして美味しくなった 冬野菜をたくさん使用します。				
7木	日本各地の味を楽しもう♪ 「埼玉県郷土料理・ゼリーフライ」				ぎゅうにゅう ぶたにく、ベーコン だいず、きんときまめ おから、ベーコン とうにゅう	おこめ、あぶら さとう、かたくりこ じゃがいも パンこ こむぎこ	にんにく、しょうが セロリー、たまねぎ にんじん、マッシュルーム トマト、ピーマン しめじ、はくさい、こねぎ
	こめ 米	チリコンカンライス ゼリーフライ（埼玉県郷土料理） 豆乳スープ	＜食文化・郷土料理＞ 変わった名前のお料理ですが、デザートでは ありません。お楽しみに～♪				
8金	旬の食材 「木島平村のりんご」				ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく だいず、わかめ	おこめ、あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、 だけのこ、しいたけ、しめじ、 ねぎ、もやし
	こめ 米	生揚げとひき肉の炒め丼 わかめスープ 木島平村のりんご	＜食文化・旬の食材＞ 姉妹都市である木島平村から おいしいりんごが届きます。				
11月	旬の食材 「れんこん」				ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも	ちゅうかめん あぶら、ラード ごまあぶら かたくりこ、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 れんこん
	こめ 米	タンメン ししゃものから揚げ れんこんチップスサラダ	＜食文化・旬の食材＞ 旬のれんこんをさっと揚げて サラダでいただきます♪				
12火	旬の食材 「冬キャベツ」				ぎゅうにゅう ベーコン、イカ ホタテ、チーズ なまクリーム ハム、ウィンナー	スパゲティ、バター あぶら、さとう こむぎこ マーガリン	にんじん たまねぎ マッシュルーム、パセリ キャベツ、かぼちゃ
	こめ 米	シーフードクリームパスタ 冬キャベツのサラダ かぼちゃとウィンナーの蒸しパン	＜食文化・旬の食材＞ キャベツには、冬キャベツと 春キャベツがあるんですよ！				
13水	ブックメニュー 「若女将の和風オムレツ」				ぎゅうにゅう わかめ とりこ、たまご あぶらあげ、みそ	おこめ、あぶら さとう かたくりこ さといも	にんじん、だけのこ しいたけ、ねぎ、みつば しめじ、だいこん かぼちゃ ほうれんそう
	こめ 米	わかめごはん 若女将の和風オムレツ 冬野菜のみそ汁	＜食の重要性・食の喜び・楽しさ＞ きたのりしょうがっこうとよしの 北ノ台小学校の図書室にある 本を参考に作っています。				
14木	食育クイズ 「旬の食材・カリフラワー」				ぎゅうにゅう とりこ、ベーコン なまクリーム チーズ	パン、マーガリン じゃがいも、あぶら こむぎこ、バター さとう	にんにく、にんじん たまねぎ、とうもろこし パセリ、カリフラワー きゅうり
	こめ 米	ガーリックトースト コーンクリームシチュー カリフラワーのカレーサラダ	＜食文化・旬の食材＞ カリフラワーは、植物のどの 部分をたべる野菜でしょうか？				
15金	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 とうふ だいず、ぶたにく わかめ	おこめ、あぶら さとう、かたくりこ さつまいも こむぎこ	にんじん、たまねぎ だけのこ、しいたけ こまつな、にんにく しょうが、えのき
	こめ 米	豆腐のそぼろ丼 わかめと豆腐の吸い物 鬼まんじゅう（名古屋郷土料理）	＜食文化・郷土料理＞ 鬼まんじゅうは、 名古屋めしのひとつです				
18月	調理員さんのおすすめメニュー 「ミートソーススパゲッティ」				ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりこ	スパゲティ オリーブオイル さとう、こむぎこ マーガリン、マカロニ じゃがいも	にんじん、たまねぎ セロリー、マッシュルーム にんにく、トマト きゅうり、とうもろこし キャベツ
	こめ 米	ミートソーススパゲッティ シェルマカロニのサラダ カレースープ	＜感謝の心・食生活を支えてくれる人々＞ 北ノ台小学校の調理員さんが おすすめしてくれた献立を実施します。				

日本各地の味を楽しもう♪ 「岐阜県郷土料理・大蔵のごっつお」				ぎゅうゆう あじ、みそ おかか、とうふ あぶらあげ、こんぶ	おこめ、さとう こんにゃく さといも あぶら	ねぎ、こまつな にんじん だいこん ごぼう、いんげん
19 火	岐阜県 農産物産出	○	ごはん あじのねぎ味噌焼き ☆小松菜と大根のおかか和え ☆大蔵のごっつお(岐阜県郷土料理)	<食文化・郷土料理> 大蔵のごっつおは、岐阜県の郷土料理で、 大晦日のごちそうのことで。 		
20 水	岐阜県 農産物産出	○	チキンライス フライポテトサラダ スープジュリエンス	ぎゅうゆう とり、く ベーコン <心身の健康・食習慣> 元気に冬休みをすごすための ポイントを確認します！ 		おこめ、あぶら マーガリン じゃがいも さとう にんじん、グリーンピース マッシュルーム、たまねぎ とうもろこし、キャベツ きゅうり、セロリー、パセリ
21 木	岐阜県 農産物産出	○	冬至(12/22) 「ゆず・かぼちゃ」 年越しうどん 白菜のゆず酢和え かぼちゃ汁粉(北海道郷土料理)	ぎゅうゆう あぶらあげ とり、く わかめ、あずき <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。 		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
22 金	岐阜県 農産物産出	○	給食最終日 「リザーブ給食を楽しもう♪」 【共通献立】 ・牛乳・マーガリンパン ・ポテトチップ・ブロッコリー ・冬キャベツのスープ 【主菜選択】 フライドチキン または チーズインハンバーグ 【ゼリー選択】 オレンジゼリー または チョコプリン	ぎゅうゆう とり、く チーズ ぶた、く ベーコン かんてん なまクリーム <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 		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 たまねぎ ブロッコリー パプリカ キャベツ にんじん セロリー パセリ オレンジ

※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。

各地の特色あるお雑煮を見てみよう

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。

岩手県 (三陸沿岸北部地域) くるみ雑煮 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。もちを取り出して「くるみだれ」を付けて食べる。	宮城県 (仙台地域) 仙台雑煮 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つける。	千葉県 (上総地域) はば雑煮 焼いたゆでたりした角餅をお椀に入れて、カツオのだしと、はばのり、青のり、カツオ節をたっぷりかける。
愛知県 雑煮 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。	大阪府 白味噌雑煮 白みそ仕立ての汁に、焼かない丸餅、大根、にんじん、里もなどを入れる。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。	島根県 (東部地域) 小豆雑煮 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。
山口県 (萩市) かぶ雑煮 しょうゆ味の汁に、丸餅、かぶ、みつ葉、細く切ったスルメや昆布を入れる。	香川県 あんもち雑煮 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。	福岡県 (博多地域) 博多雑煮 焼きアゴのだしに、ぶり、丸餅、伝統野菜の「かつお菜」、かまぼこ、里も、にんじん、大根、しいたけなどを入れる。

調理員さんのおすすめ献立インタビュー♪

今月も、北ノ台小学校で、毎日、美味しい給食を作っている調理員さんにおすすめの献立を紹介してもらいました。今月は、青木さんにおすすめしてもらい、12月18日(月)に実施します。当日は、青木さんのお仕事の様子や、メッセージを動画で紹介します。

Q1, おすすめの献立は何ですか？

ミートソーススパゲティです。

Q2, この献立を選んだ理由は何ですか？

保育園の給食室で働いていた時の人気メニューだったので選びました。

Q3, 給食作りで大変なことは何ですか？

北ノ台小学校の食数はとても多いので、一つ一つの食材がとても重たくて大変です。

Q4, うれしいことは何ですか？

みなさんが、たくさん食べてくれるとても嬉しいです。卒業するまでに好きなメニューをたくさん増やしてください。



調理員・あおきさん

☆冬休みを元気に過ごすためのポイント☆

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます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すために、次のことに気をつけましょう。



☆ごまめに手を洗う



☆朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる



☆早寝・早起きを心がける



☆適度に体を動かす



☆冬が旬の野菜や果物を取り入れる

