＜月間平均栄養価＞
エネルギー･570kcal
たんぱく質･22.5g
脂質･20.9g
塩分･2.9g

１２月 食育･献立だより

令和６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	寒さ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 米	献立名	＜食育の視点＞ 食育・献立紹介	あか の なかま ちから にく になる	きいろ の なかま ねつ や ちから の もと になる	みどり の なかま からだ の ちょうし を ととのえる
2 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 」** 千葉県産 ふさこがね	○	梅おかかごはん おでん **鬼まんじゅう（名古屋市郷土料理）**	＜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 八	ぎゅうにゅう，おかか こんぶ，ちくわ さつまあげ，	こめ，じゃがいも こんにゃく 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
3 火	**食育クイズ　「 旬の食材・ブロッコリー 」**	○	チリチーズトースト **ブロッコリー**のカテージチーズ和え パンプキンポタージュ	＜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？ ?	ぎゅうにゅう，ぶたにく ベーコン，きんときまめ チーズ なまクリーム	パン，あぶら，さとう かたくりこ，ごま こむぎこ，バター	にんにく，しょうが たまねぎ，にんじん ピーマン，ブロッコリー かぼちゃ
4 水	**冬の味覚いっぱい！　「 長ネギ･白菜･春菊･人参 」** 宮城県産 ひとめぼれ	○	豚肉と**冬野菜**のすき煮丼 じゃが芋とわかめのみそ汁 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 	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ，わかめ	こめ，こんにゃく さとう かたくりこ じゃがいも	しいたけ，ねぎ しめじ，はくさい しゅんぎく，にんじん えのき，みかん
5 木	**旬の食材　「 れんこん 」**	○	シーフードクリームパスタ **れんこん**チップスサラダ かぼちゃとウィンナーの蒸しパン	＜食文化･旬の食材＞ 旬のれんこんをさっと揚げてサラダでいただきます♪ 	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	スパゲティ，あぶら こむぎこ，バター 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，きゅうり れんこん，かぼちゃ
6 金	**旬の食材　「 さば 」** 宮城県産 つや姫	○	ごはん　**さば**の韓国風焼き 青菜のナムル わかめスープ	＜食文化･旬の食材＞ DHA 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	ぎゅうにゅう さば わかめ	こめ，さとう ごまあぶら ごま	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
9 月	**旬の食材　「 木島平村のりんご 」** 宮城県産 ひとめぼれ	○	マーボー豆腐丼 ビーフンスープ **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。 	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず，とうふ みそ，イカ	こめ，あぶら さとう，かたくりこ ごまあぶら，ビーフン	にんにく，しょうが ねぎ，にんじん たけのこ，しいたけ にら，きくらげ，はくさい
10 火	**食育クイズ　「 給食当番さんの体調管理 」**　12/10　4年遠足	○	手作りハムロールパン 大豆と豆のシチュー キャロットゼリー	＜心身の健康･健康管理＞ 給食当番なのに体調が悪い時はどうしたらよいでしょうか？考えてみましょう！ ?	ぎゅうにゅう，たまご ハム，ぶたにく ベーコン，だいず いんげんまめ,ひよこまめ レンズま，かんてん	こむぎこ，さとう マーガリン マヨネーズ，あぶら こむぎこ	にんにく，にんじん たまねぎ，マッシュルーム グリーンピース，みかん にんじん，オレンジ
11 水	**給食目標　「 きれいに手を洗おう 」** 宮城県産 つや姫	○	ごはん　イカステーキ 磯和え 冬野菜のみそ汁	＜心身の健康･手洗い＞ 感染症がはやる季節です。手洗いをしっかりして給食をたべましょう！ 	ぎゅうにゅう イカ，のり おかか，あぶらあげ みそ	こめ，かたくりこ あぶら，さとう さといも	たまねぎ，にんじん もやし，こまつな，しめじ だいこん，かぼちゃ ねぎ，ほうれんそう
12 木	**旬の食材　「 ごぼう 」** 千葉県産 ふさこがね	○	混ぜ混ぜビビンパ 揚げ**ごぼう**のごま和え 春雨スープ	＜食文化･旬の食材＞ 今が旬のごんぼう♪お腹の調子も整えてくれます 	ぎゅうにゅう ぶたにく，のり とりにく とうふ	こめ，さとう あぶら，ごまあぶら ごま，かたくりこ はるさめ	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，ねぎ，こまつな
13 金	**食育クイズ　「 旬の食材･さといも 」** 千葉県産 ふさこがね	○	**里いも**ごはん 竹輪の二色揚げ　ゆかり和え はっと汁（宮城県郷土料理）	＜食文化･旬の食材＞ さといもの名前の由来は何でしょうか？ ?	ぎゅうにゅう ちくわ，あおのり とりにく	こめ，もちごめ さといも，こむぎこ あぶら，ふ	だいこん，にんじん きゅうり はくさい
16 月	**調理員さんのおすすめメニュー　「 しょうゆラーメン 」**	○	**しょうゆラーメン** 棒ぎょうざ 中華サラダ	＜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。 	ぎゅうにゅう ナルト チャーシュー ぶたにく，ハム	ちゅうかめん，ラード ごまあぶら，はるさめ かたくりこ ぎょうざのかわ，さとう	メンマ，もやし，ねぎ にら，しょうが，にんにく にんじん，キャベツ きゅうり
17 火	**給食目標　「 寒さに負けない体をつくろう 」** 宮城県産 ひとめぼれ	○	ガーリックピラフ ポパイスープ いちごのマドレーヌ	＜心身の健康･食習慣＞ もうすぐ冬休みです♪元気に過ごすポイントをチェックしましょう！ 	ぎゅうにゅう ベーコン，とうふ	こめ，じゃがいも あぶら，マーガリン こむぎこ，さとう はちみつ	にんにく，たまねぎ こねぎ，にんじん とうもろこし，ほうれんそう いちご，レモン

18 水	日本各地の味を楽しもう♪　「岐阜県郷土料理・大蔵のごっつぉ」				ぎゅうにゅう，あじ 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	ねぎ，こまつな にんじん，だいこん ごぼう，いんげん
	岐阜県郷土料理	○	ごはん　あじのねぎ味噌焼き 小松菜と大根のおかか和え **大蔵のごっつぉ**(岐阜県郷土料理)	＜食文化・郷土料理＞ 大蔵のごっつぉは，岐阜県の郷土料理で 大晦日のごちそうのことです。			
19 木	旬の食材　「冬きゃべつ」				ぎゅうにゅう，ぶたにく ハム，ひよこまめ 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 あぶら，バター	にんにく，しょうが たまねぎ，にんじん キャベツ，マッシュルーム パセリ
		○	カレー蒸しパン **冬キャベツ**のサラダ ひよこ豆入りポテトチャウダー	＜食文化・旬の食材＞ きゃべつには，冬きゃべつと 春きゃべつがあるんですよ！			
20 金	冬至（12/22）　「ゆず・かぼちゃ」				ぎゅうにゅう ぶたにく，イカ あずき	さらうどん，あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう，しらたまこ	にんにく，にんじん たまねぎ，たけのこ しいたけ，きくらげ，もやし はくさい，こまつな きゅうり，ゆず，かぼちゃ
		○	皿うどん 白菜の**ゆず酢和え** **かぼちゃ白玉**（**北海道郷土料理**）	冬至献立 ＜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 月	給食最終日　「リザーブ給食を楽しもう♪」				ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく ベーコン なまクリーム	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 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
		○	【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べます クリスマス リザーブ きゅうしょく			

※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。

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（朝　昼　夕）
- **ふ**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（かむかむ）
- **や**さい（野菜）をたっぷり食べよう
- **す**すんで、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ろう
- **を**（お）やつは時間と量を決めてとろう

―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。

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くれ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す。

Q1，おすすめの献立は何ですか？

しょうゆラーメンです。

Q2，この献立を選んだ理由は何ですか？

ラーメンが大好きなのですが，まさか学校でラーメンが食べられるなんて!!と感激したからです。

Q3，給食作りで大変なことは何ですか？

野菜の量が多い日や，1つずつ手で作る物の時は大変です。あと，調理室は，夏は暑く冬は本当に寒いのでツライです。

Q4，うれしいことは何ですか？

いっぱい食べてくれたり「おいしかったぁ」って声を聴くと頑張って作ったかいがあったと嬉しく思います。

調理員・すぎはらさん

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てはいかがでしょうか。

冬至（12月21日ごろ）

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。

ゆず

かぼちゃと小豆のいとこ煮

大晦日（12月31日）

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。

年越しそば

年取り魚：ブリ，サケ

正月（1月1日～）

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため，門松，しめ飾り，鏡もちなどを飾り，おせち料理やお雑煮を食べて，新年のお祝いをします。