

<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



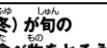
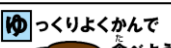
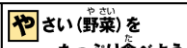
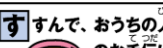
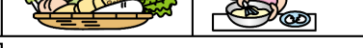
12月 食育・献立だより



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		さむ 寒さに負けない体をつくろう		きれいに手を洗う		からだを温める食べ物を知る	
日	今日の食育・献立テーマ				あかのなかま ちやくになる	さいろのなかま ねつやちからのもになる	みどりのなかま からだのちやうしを ととのえる
	こめ	お	献立名	<食育の視点> 食育・献立紹介			
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」				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 こんにやく 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
	ふ	か	うめ おおかかごはん おでん 鬼まんじゅう (名古屋郷土料理)				
3月	食育クイズ 「旬の食材・ブロッコリー」				ぎゅうにゅう、ぶたにく ベーコン、きんとときまめ 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
	ひ	こ	チリチーストースト 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				
4月	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、わかめ	こめ、こんにやく 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
	ひ	こ	豚肉と冬野菜のすき煮 じゃが芋とわかめのみそ汁 菊花みかん				
5月	旬の食材 「れんこん」				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
	ひ	こ	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				
6月	旬の食材 「さば」				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
	ひ	こ	ごはん さばの韓国風焼き 青菜のナムル わかめスープ				
9月	旬の食材 「木島平村のりんご」				ぎゅうにゅう ぶたにく だいす、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 だけのこ、しいたけ にら、きくらげ、はくさい
	ひ	こ	マーボー豆腐丼 ビーフンスープ 木島平村のりんご				
10月	食育クイズ 「給食当番さんの体調管理」 12/10 4年遠足				ぎゅうにゅう、たまご ハム、ぶたにく ベーコン、だいす いんげんまめ、ひよこめ レンズ豆、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
	ひ	こ	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				
11月	給食目標 「きれいに手を洗おう」				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
	ひ	こ	ごはん イカステーキ 磯和え 冬野菜のみそ汁				
12月	旬の食材 「ごぼう」				ぎゅうにゅう ぶたにく、のり とりく 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 だいすもやし、ほうれんそう ごぼう、きくらげ もやし、ねぎ、こまつな
	ひ	こ	混ぜ混ぜビビンバ 揚げごぼうのごま和え 春雨スープ				
13月	食育クイズ 「旬の食材・さといも」				ぎゅうにゅう ちくわ、あおのり とりく	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
	ひ	こ	さといもごはん 竹輪の二色揚げ ゆかり和え はっと汁 (宮城県郷土料理)				
16月	調理員さんのおすすめメニュー 「しょうゆラーメン」				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
	ひ	こ	しょうゆラーメン 棒ぎょうざ 中華サラダ				
17月	給食目標 「寒さに負けない体をつくろう」				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
	ひ	こ	ガーリックピラフ ポパイスープ いちごのマドレーヌ				

18 水	日本各地の味を楽しもう♪ 「岐阜県郷土料理・大蔵のごっつお」 ごはん あじのねぎ味噌燗き 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)		岐阜県郷土料理 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す。	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 こんにやく 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 木	旬の食材 「冬きゃべつ」 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		冬きゃべつには、冬きゃべつと はる春きゃべつがあるんですよ！	ぎゅうにゅう、ぶたにく ハム、ひよこめ ベーコン なまクリーム	こむぎ、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
20 金	冬至 (12/22) 「ゆず・かぼちゃ」 血うどん 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。	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
23 月	給食最終日 「リザーブ給食を楽しもう♪」 【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		【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 クリスマス リザーブ きゅうしょく	ぎゅうにゅう とり、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

 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	
				
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	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 ンで食卓を囲む 機会をつくろう	を (お) やつは時間と量 を決めてとろう	以上のことをご心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。		
				

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くださいはいかがでしょうか。



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「おいしかったあ」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