



日本の伝統行事に触れる機会にしよう！

き　　つ　　ふ　　や　　せ　　い　　か　　つ　　し　　や　　う　　か　　ん
気を付けたい！ 冬休みの生活習慣

A black and white line drawing of a young girl walking a small dog. The girl is wearing a patterned vest over a long-sleeved shirt and dark pants. She is holding a leash in her right hand, which is attached to a small, light-colored dog. The dog is walking towards the left. The girl has a small bag hanging from her waist.

A two-panel cartoon. In the first panel, a boy is sitting up in bed, looking at a clock on the wall that shows 1:00. He is stretching his arms. In the second panel, the boy is still in bed, looking asleep, and the clock on the wall now shows 7:00.

A two-panel comic strip. In the first panel, a girl with pigtails is smiling and washing her hands with soap suds. In the second panel, she is holding a tissue and looking surprised or happy, with a small 'e' sound effect above her head.

©少年写真新聞社2020

クリスマス
プディング
(イギリス)



シュトレン
(ドイツ)



パネトーネ
(イタリア)

あなたの家では
何と呼びますか？

でいただく「^{なまらい}直会^よ」と呼ばれる食事
 だったものが、^{こう}豪華な^{しゅうにきりょうり}重箱料理^なになりました。新年の幸福や豊作を願う、
 縁起の^{えんぎ}良い^う料理^{りょうり}が詰められます。

お雑煮 そとに いちい につく つく しものかんづめ
 地域の食材を使って作られる汁物で、関東
かたがは 地方では角もち入りのしょうゆ味、関西地方で
 は丸もち入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によつてま
 ざまな特色があります。お雑煮を作らない地域もあります。



聞東風雜



100



西園雄書

— 今月の献立紹介 —

2学期最後の給食は、食^たべたい献立^{けんりつ}を選^{えら}んで予約^{よやく}しておく「リザーブ給食^{りざーぶきょく}」です。今回はおかず^{おかず}を選^{えら}んでもらいます。お楽しみに！



— 給食費引き落としについて —

今月の給食費の引き落としは12月5日(月)です。未納となりませんよう、残高にご注意ください。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1木	マーガリンパン ジャーマングラタン コールスローサラダ ABCスープ	★牛乳 ベーコン ★生クリーム	★マーガリンパン ★じゃがいも 油 ★小麦粉 ★バター ★パン粉 ★ABCマカロニ	玉葱 にんにく パセリ キャベツ 人参 ホールコーン ★もやし	620 kcal 17.3 g
2金	ちゃんごうどん 野菜のごま和え 大学芋	★牛乳 鶏肉 ★油揚げ 竹輪	★うどん ごま 砂糖 さつまいも 油 白みつ 水あめ	人参 大根 ねぎ ごねぎ キャベツ 白菜 水菜	428 kcal 15.8 g
5月	ごはん いわしの蒲焼き ひつつみ みかん	★牛乳 いわし 鶏肉 ★油揚げ ★調製豆乳 けずり	米 ★でんぶん 油 ざらめ ★薄力粉	生姜 大根 人参 ごぼう しめじ 椎茸 まいたけ ねぎ ★みかん	658 kcal 26.0 g
6火	みそラーメン チリコンカンのサモサ風 海藻サラダ	★牛乳 豚肉 味噌 うずら豆 ★サラダ チーズ わかめ 海藻ミックス	★煮し中華めん 油 砂糖 ★小麦粉 ★餃子の皮	にんにく 生姜 人参 椎茸 キャベツ ホールコーン ねぎ 玉葱 セロリ ★もやし きゅうり	586 kcal 23.9 g
7水	ホットドッグ チキンポトフ 白菜のサラダ	★牛乳 ウィンナ ソーセージ ベーコン 鶏肉	★コッペパン 油 ★じゃがいも 砂糖	キャベツ 大根 人参 玉葱 ブロッコリー かぶ セロリ 白菜 ホールコーン きゅうり	532 kcal 22.4 g
8木	ごはん なめたけ ほきの麦みそ焼き いものこ汁	★牛乳 ホキ 味噌 鶏肉 ★豆腐 けずり	米 砂糖 ごま 米粒麦 油 里芋	えのきたけ ごぼう ねぎ 大根 人参 なめこ	555 kcal 29.2 g
9金	きのこのクリームスパゲティ グリーンサラダ ジュリエンスープ	★牛乳 鶏肉 ★調製豆乳 味噌 ベーコン けずり	★スパゲティ 油 ★小麦粉 乳不使用マー ガリン 砂糖	人参 玉葱 ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム しいたけ パセリ 枝豆 キャベツ きゅうり ブロッコリー	530 kcal 24.5 g
12月	ガーリックトースト 秋色シチュー マセドアンサラダ	★牛乳 鮭 ★調製豆乳 ★豆乳 クリーム	★ソフトフランスパン 乳不使用マーガリン 油 さつまいも ★小麦粉 ★じゃがいも 砂糖	にんにく パセリ 人参 玉葱 しめじ きゅうり ホールコーン	563 kcal 20.0 g
13火	豆入りひじきご飯 とり団子鍋 焼きししゃも	★牛乳 ★大豆 鶏肉 ★油揚げ 鶏肉 ★豆腐 けずり ★ししゃも	米 麦 砂糖 ★でんぶん 里芋	人参 椎茸 生姜 ねぎ 白菜 大根	601 kcal 33.9 g
14水	そばろごはん いかのねぎ塩焼き 春雨サラダ わかめスープ	★牛乳 豚肉 ★いか ロースハム わかめ	米 油 砂糖 春雨	人参 にんにく ねぎ 小松菜 生姜 キャベツ きゅうり ★もやし	501 kcal 25.1 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
15木	梅茶漬け ふくさたまご 鶏肉とごぼうの炒め煮	★牛乳 刻みのり 鶏肉 ★卵	米 油 砂糖 こんにゃく 里芋	カリカリ梅 ゆかり みつば 人参 たけのこ ねぎ 椎茸 グリーンピース 生姜 にんにく ごぼう 大根	510 kcal 22.2 g
16金	カレーライス コーンフ레이크サラダ りんごゼリー	★牛乳 豚肉 アガー	米 油 ★じゃがいも ★小麦粉 乳不使用マー ガリン コーンフ레이크 砂糖 油	にんにく 生姜 玉葱 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり ホールコーン ★りんごジュース ★りんご 缶	623 kcal 17.6 g
19月	ごはん 揚げそばのおろしソース 野菜の甘みそあえ さつま豚汁	★牛乳 鯖 海藻 ミックス 味噌 豚肉 ★豆腐 ★油揚げ	米 ★でんぶん 油 砂糖 さつまいも こんにゃく	大根 キャベツ ★もやし 小松菜 ごぼう 人参 ねぎ	684 kcal 27.7 g
20火	牛乳 チキンライス スベア・フリ カラフルソテー オニオンスープ	★牛乳 鶏肉 ぶり ウィンナソーセージ ベーコン けずり	米 乳除去マーガリン 油 砂糖	玉葱 人参 マッシュルーム グリーンピース 生姜 にんにく ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン ホールコーン パセリ	603 kcal 27.2 g
21水	牛乳 ハムコーンピラフ フライドチキン ローストチキン お星さまサラダ キラキラポンチ	★牛乳 ロースハム 鶏肉 寒天 星形寒天	米 乳不使用マーガリン 油 ★でんぶん 油 米 粉星形マカロニ 砂糖	玉葱 人参 マッシュルーム グリーンピース ホールコーン にんにく 生姜 パセリ キャベツ きゅうり ★ぶどう ★黄桃缶 ★みかん缶 ★パイン缶 ★レモン果汁	660 kcal 21.4 g

※調布市の学校給食には 安全性が確認された食材を使用しています。

また 食材の都合により 献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※★は食物アレルギー対応食材です。

※多摩川小学校では新潟県産米 姉妹都市の木島平村の食材も給食に使用しています。

※木島平村産：ぶなしめじ なめこ えのきたけ 地場野菜：今月は地場野菜の使用はありません

