



12月給食だより

令和7年11月28日
調布市立八雲台小学校
校長 石川 淳
栄養士

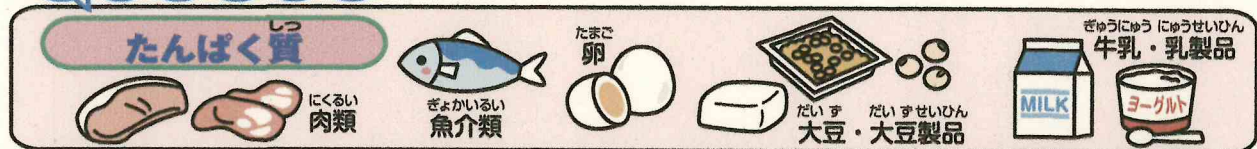
寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

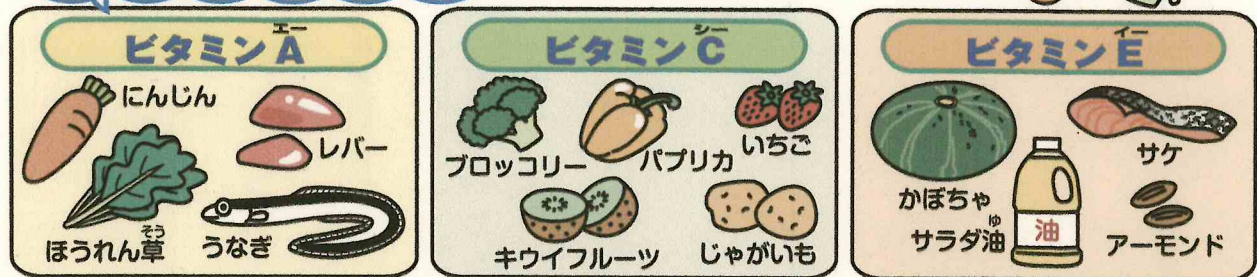


風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる



強い抗酸化作用で体を守る



もうすぐ冬休み!

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!



12月の星座 こんだて

木島平村ウィークは、調布市の姉妹都市長野県木島平村より、おこめ・のざわな・なめこ・しめじ・えのき・りんごが届きます。材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日曜	献立名	牛乳	旬の食材 行事食 など	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
1月	スパゲッティペロンチーノ ミートポテトのチーズ焼き カリフラワーサラダ	○	カリフラワー	ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、だいず	スパゲッティ、マーガリン、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、さとう	たかのつめ、にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー
2火	もみじごはん ぶり大根 かきたま汁	○	ぶり	ぎゅうにゅう、ぶり、たまご、とうふ、わかめ、かつおぶし、こんぶ	こめ、もちごめ、こんにゃく、さとう、でんぶん	にんじん、だいこん、しいたけ、ねみつぶ、まいたけ
3水	ハニーレモントースト ポークストロガノフ グリーンサラダ	○	ブロッコリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく	パン、はちみつ、ざらめ、マーガリン、あぶら、こむぎこ、さとう	レモン、にんにく、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、セロリー、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、えだまめ
4木	ホイコーロー丼 春雨とコーンのスープ 鬼まんじゅう	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく、きぬあつあげ、みそ、とりにく	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、はるさめ、さつま芋、ホットケーキミックス、しょうしんこ	にんにく、しょうが、キャベツ、ねぎ、にんじん、ピーマン、やし、コーン、しいたけ
5金	ごはん イガメンチ 切干大根とひじきのサラダ せんべい汁	○	郷土料理 青森県 (あおもり)	ぎゅうにゅう、いか、いかげそ、ぶたにく、ほしひじき、とりにく、あぶらあげ、かつおぶし、こんぶ	こめ、さとう、あぶら	コーン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きりぼしだいこん、きゅうり、だいこん、ごぼう、ねぎ、しめじ
6月	ごはん 手作りなめたけ 鶏肉と根菜のうま煮 臭汁	○	だいこん	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、あぶらあげ、だいず、わかめ、かつおぶし、こんぶ、みそ	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも、こんにゃく	えのきたけ、しょうが、だいこん、にんじん、れんこん、ごぼう、たけのこ、かぼちゃ、ねぎ、しめじ
9火	手作り肉まん 生あげの野菜あんかけ 水菜のスープ	○	みずな	ぎゅうにゅう、ちょうせいとくにゅう、ぶたにく、きぬあつあげ、ベーコン	むしパンミックス、マーガリン、あぶら、でんぶん、さとう	たまねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが、にんにく、はくさい、にんじん、こまつな、しいたけ、みずな、エリンギ
10水	カレーライス あげワントンのサラダ フルーツヨーグルト	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、ヨーグルト	こめ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、マーガリン、さとう、ワントンのかわ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、パプリカ、もも、パイナップル
11木	わかめごはん さばの味噌煮 彩りきんぴら かぶのすまし汁	○	さば	ぎゅうにゅう、わかめ、さば、みそ、ぶたにく、かまぼこ、とうふ、わかめ、かつおぶし、こんぶ	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも、ごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、パプリカ、ピーマン、かぶ、えのきたけ
12金	肉うどん ハタハタの竜田揚げ ごまドレサラダ パナナ	○	はたはた	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かつおぶし、こんぶ、はたはた、あおのり、わかめ	うどん、あぶら、さとう、でんぶん、こむぎこ、ごま	たまねぎ、ねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、キャベツ、きゅうり、パナナ
15月	木島平村のごはん ぶた肉のごま豆腐なべ ツナとじゃがいもの甘みそ和え	○	白菜	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、ちょうせいとくにゅう、かつおぶし、ツナ	こめ、あぶら、しらたき、ごま、じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しめじ、ねぎ、ほうれんそう、コーン
16火	れんこんピラフ タンドリーチキン ミネストローネ	○	れんこん	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン	こめ、マーガリン、あぶら、じゃがいも、マカロニ、さとう	たまねぎ、にんじん、れんこん、マッシュルーム、コーン、グリーンピース、にんにく、しょうが、キャベツ、セロリー、トマト
17水	梅ゆかりごはん 鮭とチーズの包みやき ささかまサラダ ばち汁	○		ぎゅうにゅう、さけ、チーズ、かまぼこ、とりにく、とうふ、かつおぶし、こんぶ	こめ、はるまきのかわ、こむぎこ、あぶら、さとう、そうめん	うめぼし、ゆかり、しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、たまねぎ、ねぎ、しめじ、しいたけ
18木	マーブルパン ミートボールシチュー カラフルソテー オレンジ	○	ほうれん草	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、ウインナー	パン、でんぶん、じゃがいも、こむぎこ、あぶら、マーガリン	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、ほうれんそう、パプリカ、コーン、オレンジ
19金	鶏チリ丼 ほうれん草のカリカリサラダ もずくスープ	○	ほうれん草	ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ、とりにく、とうふ、もずく、かつおぶし	こめ、でんぶん、さとう、あぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ニラ、キャベツ、ほうれんそう、たくあん、はくさい、もやし、えのきたけ
22月	ごはん 白身魚のゆずみそ焼き 大豆の燗煮 かぼちゃのすいとん	○	冬至	ぎゅうにゅう、メルルーサ、みそ、だいず、ほしひじき、あぶらあげ、とりにく、かつおぶし、こんぶ	こめ、さとう、ごま、こんにゃく、こむぎこ	ゆず、にんじん、かぼちゃ、だいこん、こまつな、ねぎ、しめじ
23火	サンマーメン 梅ぎょうざ 中華風コンニャクサラダ	○	みずな	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かつおぶし、ぶたにく、だいず、とりにく	ちゅうかめん、あぶら、でんぶん、ぎょうざのかわ、こんにゃく、さとう	にんにく、しょうが、もやし、にんじん、ねぎ、ニラ、たけのこ、キャベツ、きゅうり、みずな、うめぼし
24水	パインパン テリクリスピーチキン ぐだくさんコーンスープ クリスマスケーキ	ジュース リザーブ オレンジ りんご	クリスマス	とりにく、ベーコン、ちょうせいとくにゅう	パインパン、こむぎこ、でんぶん、コーンフレーク、あぶら、じゃがいも、マーガリン、クリスマスケーキ	りんごジュース、にんにく、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、コーン