

12月の給食だより

令和6年11月29日
台東区立黒門小学校
校長 飯塚 雅之

カレンダーもあと残り少なくなってきました。寒い冬を健康に過ごすためには、日頃からバランスのとれた食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。とくに冬はかぜやインフルエンザが流行します。しっかり予防して元気に新年を迎えましょう。

12月の給食目標「寒さに負けない食事をしよう」

栄養バランスを考えた食事で

寒さに負けない体をつくろう！



好き嫌いを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまう。冬においしい魚や野菜、果物を上手に使って、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりととりましょう。

たんぱく質	ビタミンA	ビタミンC
肉 魚 卵 大豆 牛乳	にんじん かぼちゃ ほうれん草 大根の葉 春菊 みかん レバー たら あんこうの肝	ブロッコリー 芽キャベツ かぶ の葉 じゃがいも かき みかん ゆず きんかん いちご
おもに体をつくるもとになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。	のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。	寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。
冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずにとり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。	色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。冬においしい野菜をたくさん入れて鍋物などで召し上がれ。	みかんは手軽に食べられます。ビタミンCはうす皮の白いすじの部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。

季節の行事「冬至」

かぼちゃ



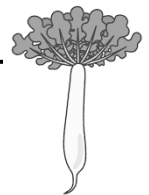
1年で昼が最も短い日の「冬至」には、「かぼちゃ」を食べる風習があります。

「かぼちゃ」には、かぜなどの病気にかかりにくくしてくれる栄養が、たくさんあります。『寒い冬、かぜなどをひかずに、元気にすごせますように』との願いが、こめられています。

ゆず湯



「ゆず」は香りが強く、強い香りには、病気などの悪いことを追いはらう力があると、されていました。また、「冬至」を「湯治(湯に入って体を治すこと)」という言葉にかけ、えんぎがよいとして、「冬至」に「ゆず」を入れたお風呂「ゆず湯」に入るようになったそうです。『無病息災』を願うと、いわれています。



12月の行事食・地産地消

9日(月) 北海道の郷土料理 「三平汁」

三平汁は、塩漬けにした鮭やにしんなどの魚と人参や大根などの野菜と一緒に煮込んだ北海道の郷土料理です。給食では、昆布でとっただしに、角切りにした鮭を入れて作ります。

13日(金) すず払い 「くじら汁」

江戸時代のころから12月13日は、すず払いをして、くじら汁を飲むという習わしがあったそうです。すず払いとは、大そうじのことです。とても寒い季節の大そうじなので、体は冷え切って疲れもたまってしまいます。そんな時に、みんなそろって体が温まるくじら汁をいただき、体の疲れを休めました。くじら汁には、なかなか手に入らないクジラの皮を使います。DHAやEPAという健康や美容によい脂肪酸が多く含まれます。くじら汁で体を温めましょう。

16日(月) 地産地消 「練馬大根スパゲッティ」

「江戸東京野菜」のひとつである、練馬大根。今年も本校栄養士と教員が収穫に行きます。すりおろして、ツナと炒め合わせてスパゲッティの具材にします。

17日(火) 奈良県の郷土料理 「吉野汁」

19日(木) 江戸東京野菜 「江戸千住ねぎの焼き鳥丼」

20日(金) 冬至給食 かぼちゃをねりこんで作る「冬至もち」

12月のこんだてひょう(17回)黒門小学校



日	献立名	牛乳	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(kcal) たんぱく質(g)
2月	高菜ご飯	○		米	たかな漬	536
	いかと冬野菜の煮物		いかリング	油, 里芋, でんぶん	だいこん, にんじん, 長ねぎ	22.1
	かきたま汁		豆腐, 卵	でんぶん	こまつな	
	果物 (みかん)				みかん	
3火	ツナピラフ	○	ツナ缶	米, 油	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, とうもろこし	511
	バジルサラダ			三温糖, オリーブ油	キャベツ, きゅうり, 赤ピーマン, バジル, にんにく	17.1
	じゃが芋とベーコンのスー		ベーコン	油, じゃがいも	しょうが, 長ねぎ, キャベツ, パセリ	
4水	ナン	○		ナン		635
	バターチキンカレー		鶏肉, 牛乳, 生クリーム	油, バター	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, トマト缶	23.3
	じゃがいもハニーサラダ			じゃがいも, 油, はちみつ	きゅうり, にんじん, キャベツ	
	つぶつぶみかんゼリー		粉寒天	さとう	パレシアオレンジ (ストレートジュース), みかん缶	
5木	キムチチャーハン	○	豚ひき肉	米, 油	にんじん, はくさい(キムチ漬け), ピーマン	610
	チヂミ		いか短冊, 豚肉, 卵	ごま油, 小麦粉, さとう	にら, 玉ねぎ, にんにく, 長ねぎ	22.6
	わかめと豆腐のスープ		豆腐, わかめ	ごま油	長ねぎ	
6金	ご飯	○		米		516
	魚のピリ辛焼き		メルルーサ	さとう, 油	しょうが, にんにく, りんご, 長ねぎ	23.3
	きんぴら			油, 糸こんにゃく, さとう, 白ごま	ごぼう, にんじん	
	じゃがいものみそ汁		油揚げ, わかめ, みそ	じゃがいも	長ねぎ	
9月	高野豆腐のそぼろ丼	○	鶏ひき肉, 高野豆腐	米, 油, さとう, でんぶん	たけのこ, 干ししいたけ, にんじん, 長ねぎ	603
	三平汁		生鮭	じゃがいも, こんにゃく	にんじん, ごぼう, だいこん, こまつな, 長ねぎ	28.3
	おろしポン酢サラダ		わかめ	油, さとう	はくさい, きゅうり, とうもろこし, にんじん, だいこん, レモン	
10火	菜の花ご飯	○	卵	米, 油, さとう	こまつな	565
	塩じゃが		豚肉	油, 糸こんにゃく, じゃがいも, さとう	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん	20.8
	果物 (かき)				かき	
11水	ジャムサンド	○		食パン, いちごジャム		531
	ジャーマンポテト		ベーコン	油, じゃがいも	玉ねぎ, さやいんげん	21.0
	ワンタンスープ		豚ひき肉	ワンタンの皮, でんぶん, ごま油	干ししいたけ, にんじん, はくさい, たけのこ, もやし, しょうが, こまつな, 長ねぎ	
12木	しょうゆラーメン	○	豚ひき肉	油, ごま油, むし中華めん	にんにく, しょうが, 長ねぎ, とうもろこし, もやし, にんじん, こまつな	660
	大根サラダ			ごま油	にんじん, きゅうり, だいこん	22.4
	杏仁豆腐		粉寒天, 牛乳	さとう	みかん缶, 黄桃缶, パイン缶	

日	献立名	牛乳	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(kcal) たんぱく質(g)
13金	ご飯	○		米		655
	まさご揚げ		豆腐, むきえび, 鶏ひき肉, ちりめんじゃこ, 卵	でんぶん, パン粉, 油	にんじん, 玉ねぎ	25.1
	くじら汁		くじら本皮, みそ	こんにゃく, 里芋	しょうが, だいこん, にんじん, ごぼう, 玉ねぎ, しめじ, 長ねぎ, 糸みつば	
	浅漬け風		刻み昆布	三温糖	はくさい, きゅうり	
16月	練馬大根スバゲティ	○	ツナ缶	スバゲティ, オリーブ油, 三温糖	だいこん, 玉ねぎ, しょうが	626
	フレンチポテトサラダ			じゃがいも, 油, さとう	とうもろこし, にんじん, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	21.7
	フルーツポンチ			さとう	パイン缶, みかん缶, 黄桃缶, ナタデココ, レモン	
17火	ご飯	○		米		595
	魚の西京焼き		さわら, みそ	さとう		26.6
	ビーフン炒め		ベーコン	油, ごま油, ビーフン	にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ, ピーマン	
	吉野汁		鶏もも肉, 油揚げ	こんにゃく, でんぶん	干ししいたけ, にんじん, ごぼう, だいこん, こまつな	
18水	セルフ豆腐ハンバーガー	○	豚ひき肉, 豆腐, 卵, 牛乳	丸パン, 油, パン粉	玉ねぎ, にんじん	518
	くきわかめサラダ		大豆, くきわかめ	さとう, 油	にんじん, だいこん, きゅうり	25.9
	オニオンスープ		ベーコン	油	玉ねぎ, パセリ	
19木	江戸千住ねぎの焼き鳥丼	○	鶏もも肉, うずら卵	米, 三温糖, でんぶん	しょうが, 千住ねぎ, たけのこ, 干ししいたけ	588
	すまし汁		豆腐		長ねぎ, えのきたけ, こまつな	25.3
	果物 (りんご)				りんご	
20金	五目おこわ	○	鶏胸肉小間肉	米, もち米, 油, さとう	ごぼう, にんじん, たけのこ, グリンピース	571
	みそけんちん汁		鶏胸肉小間肉, 豆腐, みそ	ごま油, 里芋, こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん, 長ねぎ, こまつな	21.7
	冬至もち		絹ごし豆腐, きな粉	白玉粉, 上新粉, さとう	かぼちゃ	
23月	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米		639
	ジャンボ餃子		豚ひき肉, 鶏ひき肉	ぎょうざの皮, ごま油, でんぶん	にんにく, しょうが, にら, 長ねぎ, キャベツ	24.2
	大根ときゅうりの南蛮漬			ごま油	だいこん, きゅうり	
	豆腐と青菜のスープ		鶏胸肉小間肉, 豆腐	ごま油	干ししいたけ, 長ねぎ, こまつな	
24火	ジョア		発酵乳			606
	ミルクパン			ミルクパン		29.0
	ローストチキン		鶏骨付きもも肉	油, 水あめ, ざらめ		
	フレンチサラダ			はちみつ, 油	キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ	
	ミネストラスープ		大豆	オリーブ油, じゃがいも	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, トマト缶	

★今月のかみかみデーは、18日(水)です★
月に1回「8」のつく日をかみかみデーとして、かみかみ給食(噛みごたえのある給食)を実施しています！
12月のかみかみメニューは、「くきわかめサラダ」です。よくかんで、味わって食べましょう。

・栄養価の表示は3・4年生のものです。

・衛生管理上、くだもの以外の食材はサラダも含めて加熱しています。

・学校行事、食材納入等の都合により献立内容を変更する場合があります。

・黒門小学校では、そば・ピーナッツ(落花生)・くるみ・いくらを給食では出しません。

旬の食材一口メモ

長ねぎの旬(おいしい時期)は11～12月の間です。長ねぎは、おもに白い部分を食べる「根深ねぎ(長ねぎ)」で、ねぎにはほかに緑色の部分を食べる「葉ねぎ(青ねぎ)」もあります。

ねぎには、硫化アリルが多く含まれます。、血行を良くし、体を温め、疲労回復、かぜの予防にオススメの野菜です。

