

12月の給食だより

令和7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 寒さに負けない体をつくろう！



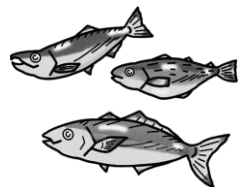
好き嫌いを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬に
おいしい魚や野菜、果物を上手にを使って、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりと
りましょう。

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



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。



冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかず
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。

ビタミンA

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



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。



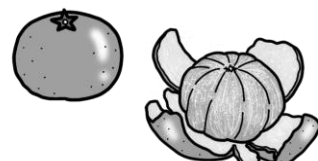
色の濃い野菜に多く、魚やレバーなど
にも多く含まれます。冬においしい野菜をた
くさん入れて鍋物などで召し上がれ。

ビタミンC

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



寒さのストレスから
体を守り、抵抗
力を高めます。



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



「かぼちゃ」には、かぜなどの病気に
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
ますように』との願いが、こめられています。

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。

ゆず湯



「ゆず」は香りが強く、強い香りには、病
気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。

共食(きょうしょく)で心を豊かに！

誰かと食事を共にする（共有する）ことを「共食」といいます。家族との共食は、コ
ミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、お互いの心や体の調子を知ることが
できるといったよさがあります。楽しい食事の時間は、子供たちの心の安定につながり、健
やかな成長のためにも大切なものです。

年末年始は、家族や親せきが集まって食卓を囲む機会も
多いことと思います。年末年始ならではの料理を味わうこ
ともあるでしょう。行事食の由来や地域の郷土料理、
そしてそれぞれのご家庭で受け継がれてきた味などにつ
いても、この機会に語り合ってみてはいかがでしょうか。



12月の行事食・地産地消

16日（火）地産地消 東京都産の練馬大根を使った「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。

19日（金）黒門小学校 創立115周年お祝い給食「たいめし」「紅白ゼリー」

22日（月）冬至給食「冬至もち」

今年の冬至は12月22日です。かぼちゃをねりこんで作る「冬至もち」を出す予定です。

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 火	おろし豚丼	○	豚肉	米、ごま油、しらす、さとう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、だいこん、長ねぎ、こまつな	662
	大豆入り和風サラダ		くきわかめ、大豆	さとう、油	にんじん、きゅうり	23.8
	いもようかん		粉寒天	さつまいも、さとう		
3 水	大山（だいせん）おこわ	○	油揚げ	米、もち米、さとう	干ししいたけ、にんじん、たけのこ、エリンギ	575
	ちくわの二色揚げ		焼き竹輪、卵、あおのり	油、小麦粉		24.0
	じゃぶ汁		豚肉、油揚げ、豆腐	油	ごぼう、だいこん、長ねぎ、しめじ	
4 木	ご飯	○		米		614
	ほっけの竜田揚げ		ほっけ	でんぷん、油	しょうが	28.8
	さつま汁		鶏胸肉、油揚げ、みそ	さつまいも、こんにゃく	だいこん、にんじん、長ねぎ	
	じゃこ入り煮浸し		ちりめんじゃこ、糸けずりぶし		ほうれんそう、はくさい、もやし	
5 金	ハヤシライス	○	豚肉	米、油、小麦粉、デミグラソース	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース	663
	キャベツとコーンのスープ		鶏ひき肉	油	キャベツ、とうもろこし	22.6
	不思議な目玉焼き		粉寒天、牛乳	さとう	黄桃缶ハーフ	
8 月	チャーハン	○	豚ひき肉	米、油	しょうが、長ねぎ、ピーマン、にんじん	593
	いかのチリソース		いか切り身	でんぷん、油、さとう	にんにく、しょうが、長ねぎ	26.4
	サンラータン		絹ごし豆腐、卵	でんぷん	干ししいたけ、たけのこ、長ねぎ、こまつな	
9 火	みそラーメン	○	豚ひき肉、みそ	油、むし中華めん、ごま油	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、もやし、にら、とうもろこし	649
	青のりポテトビーンズ		大豆、あおのり	油、じゃがいも、でんぷん		24.8
	果物（りんご）				りんご	
10 水	ココア揚げパン	○		マーガリンパン、油、ビュアココア、さとう		581
	じゃが芋と隠元のソテー			油、じゃがいも	さやいんげん	21.3
	ワンタンスープ		豚ひき肉	ワンタンの皮、でんぷん、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	
11 木	中華ハヤシライス	○	豚肉	米、油、さとう、でんぷん、ごま油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、干ししいたけ、しめじ、トマト缶	647
	わかめサラダ		わかめ	さとう、ごま油	もやし、きゅうり、とうもろこし	21.7
	アップルパイ			油、ぎょうざの皮、さとう	りんご	
12 金	ふりかけご飯	○	ちりめんじゃこ、あおのり、かつお削り節（おかか）	米、白ごま		516
	焼きししゃも		ししゃも			23.5
	いも煮		豚肉、生揚げ、みそ	里芋、こんにゃく、酒かす	にんじん、しめじ、長ねぎ	
	煮浸し		油揚げ		こまつな、はくさい	

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)
15 月	ご飯	○		米		540
	赤魚の西京焼き		赤魚、みそ	さとう		25.1
	五目きんぴら		豚肉	油、糸こんにゃく、じゃがいも、さとう	ごぼう、にんじん	
	かぶと春雨のスープ		鶏胸肉	はるさめ、でんぷん、ごま油	かぶ、干ししいたけ、こまつな	
16 火	練馬大根スパゲッティ	○	ツナ缶	スパゲティ、オリーブ油、油、三温糖	だいこん、玉ねぎ、しょうが	677
	キャベツとコーンのサラダ			さとう、油	キャベツ、にんじん、とうもろこし、玉ねぎ	24.8
	小松菜ケーキ		卵、牛乳	小麦粉、バター、さとう	こまつな	
17 水	ジャムサンド	○		食パン、いちごジャム		607
	シェパーズパイ		鶏ひき肉、牛乳、生クリーム	油、じゃがいも、バター	にんにく、しょうが、玉ねぎ	26.1
	豆乳コーンチャウダー		白いんげん、ベーコン、豆乳	油	エリンギ、玉ねぎ、にんじん、かぶ、とうもろこし	
18 木	切り干し大根ご飯	○	油揚げ	米、油	にんじん、ごぼう、切干しだいこん、さやいんげん	578
	めかぶ入り和風あんかけ卵焼き		鶏ひき肉、卵、豆腐、めかぶわかめ	油、さとう、でんぷん	しょうが、にんじん	24.1
	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	
	果物（紅まどんな）				紅まどんな	
19 金	たいめし	○	刻み昆布、まだい	米	こまつな	532
	五目煮		鶏胸肉	油、こんにゃく、じゃがいも、さとう	しょうが、ごぼう、たけのこ、にんじん、さやいんげん	23.7
	すまし汁		豆腐		にんじん、こまつな、長ねぎ	
	紅白ゼリー		粉寒天、乳酸菌飲料	さとう	アセロラジュース	
22 月	五目おこわ	○	鶏胸肉	米、もち米、油、さとう	ごぼう、にんじん、たけのこ、グリーンピース	570
	みそけんちん汁		鶏胸肉、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 火	きつねうどん	○	鶏胸肉、油揚げ	冷凍うどん、さとう	にんじん、玉ねぎ、はくさい、こまつな	561
	たこ焼き揚げ		たこ、あおのり、かつお節	じゃがいも、でんぷん、油	長ねぎ、しょうが（酢漬）	23.5
	果物（早香（グリーンボンカン））				グリーンボンカン	
24 水	ジョア	○	発酵乳			612
	ミルクパン			ミルクパン		28.4
	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	
	ミネストローネ		ベーコン、白いんげん	オリーブ油、じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、トマト缶、バセリ	

・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ことがあります。
・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。

★今月のかみかみデーは、18日(木)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)を提供しています。
12月のかみかみメニューは、「切り干し大根ご飯」です。