



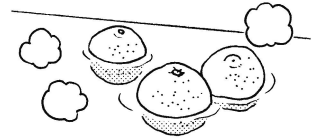
令和5年11月30日
 中野区立令和小学校
 校長 松井 敏
 栄養士 高橋 遥香

今年も残りわずかとなりました。12月は冬至やもちつき、大みそかなど、昔から伝わる行事がたくさんあります。かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあるので、しっかり予防をして行事を迎えましょう。

昔から伝わる行事を大切にしよう

とうじ 冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日も考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。ちなみに、給食ではかぼちゃが入った「ほうとううどん」を提供します。



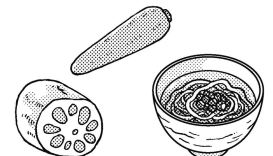
©少年写真新聞社2023

○かぼちゃ・小豆がゆ…冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。

○「ん」の食品…れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。



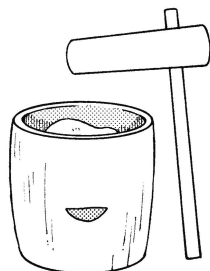
©少年写真新聞社2023



©少年写真新聞社2023

もちつき

正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすですいて作ります。12月25日から28日までに言うところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



©少年写真新聞社2023

おお 大みそか

みそか（晦日、三十日）は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。



©少年写真新聞社2023



12月献立表



中野区立令和小学校

日	食育	曜日	献立名		食品名			1人1食 kcal	たんぱく質 %	脂質 %										
			主食	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整えるもの													
1		金	むぎごはん	○ しせんみそどうふ ラーバツツイ かぼちゃとさつまいものチップ	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐	米 大麦 油 砂糖 でん粉 こま油 さつまいも	生姜 にんにく ねぎ 人参 椎茸 筍 ザーサイ(漬物)にら 白菜 かぼちゃ	639	15.7	30.0										
4		月	コッペパン	○ カレー クレッチサラダ はなみかん	牛乳 豚肉	コッペパン 砂糖 油 じゃがいも	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご キャベツ きゅうり みかん	577	14.1	34.6										
5		火	ねりまいだいこんスパゲッティ	○ まめとやさいのマリネ グリーンポテト	まぐろ(油漬)のり 牛乳 大豆	スパゲッティ 油 砂糖 じゃがいも	練馬大根 枝豆(冷凍) きゅうり 蓮根	557	16.9	31.8										
6	旬の さかな こんだて	水	ごはん	○ さかなのてりやき にじやがのうまに さわにわん	牛乳 ぶり 豚肉 だし削り節 蒸しわかまほこ	米 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく でん粉	生姜 玉ねぎ 人参 さやいんげん 椎茸 かぶ ねぎ かぶ(葉)	612	18.0	27.8										
7		木	かきあげどん	○ ふゆやさいのあえもの みそじる	海苔 白竹輪 牛乳 だし削り節 油揚げ わかめ 味噌	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖	人参 ねぎ 玉ねぎ コーン缶 白菜 大根 キャベツ	628	13.4	25.2										
8	カミカミ こんだて	金	こうやどうふいり そぼろごはん	○ いかのしょうがやき こますあえ みそじる	鶏肉もも塊煮肉 高野豆腐 牛乳 いか だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌	米 油 砂糖 こま	人参 ねぎ 椎茸 生姜 もやし きゅうり	551	21.8	27.9										
11		月	むぎごはん	○ にくだんごもちごめむし やさいのオイスターいため ザーサイスープ	牛乳 豚挽き肉 鶏肉 豆腐	米 大麦 もち米 こま油 でん粉 油	生姜 玉ねぎ 椎茸 筍 人参 キャベツ もやし にんにく にら ザーサイ	612	16.0	28.5										
12		火	ごはん	○ さかなのこうみやき のりのつくでに やさいのあかしょうゆかけ こんじる	牛乳 鮭 のり かつお節 豚肉 豆腐 だし削り節 味噌	米 砂糖 こま 油 こんにゃく じゃがいも	生姜 ねぎ キャベツ もやし 人参 小松菜 こぼろ	568	21.3	22.7										
13		水	もやしそば	○ かぶのナムル さつまいもむしパン	豚肉 なた 牛乳 卵	中華めん 油 でん粉 こま油 砂糖 こま 小麦粉 さつまいも	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ もやし にら ねぎ かぶ きゅうり	629	15.5	23.5										
14		木	キャロットライス	○ さかなのマヨネーズやき カラフルサラダ やさいスープ	牛乳 ホキ 卵 ベーコン	米 マヨネーズ(卵なし) 砂糖 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ 小松菜 マッシュルーム キャベツ きゅうり ピーマン セロリ	581	16.2	31.8										
15		金	ごはん	○ わかどりこんにゃくのみそに はくさいとこまつなのおひたし やしししゃも りんご	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 だし削り節 味噌 ししゃも	米 油 こんにゃく 砂糖	生姜 ごぼう 人参 大根 ねぎ 白菜 小松菜 りんご	580	20.8	26.1										
18		月	わかめごはん	○ あつやきだまこ はずのきんぴら みそじる	わかめ 牛乳 鶏肉 卵 だし削り節 豆腐 味噌	米 大麦 油 砂糖 こま	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース(冷凍) 蓮根 ねぎ 白菜 小松菜	577	16.6	28.2										
19		火	ごはん	○ さばのカレーやき やさいのそとれかけ とうふじる	牛乳 さば 味噌 だし削り節 豆腐 卵	米 小麦粉 砂糖 油 こま油	キャベツ きゅうり 人参 もやし ねぎ 小松菜	620	17.9	33.0										
20		水	ハニートースト	○ ビーンズシチュー コールスローサラダ はなみかん	牛乳 豚肉 大豆	食パン マーガリン はちみつ 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり りんご みかん	591	15.8	35.3										
21		木	ごはん	○ わかさぎのからあげ だいこんサラダ きりたんぼじる	牛乳 わかさぎ 鶏肉	米 でん粉 油 砂糖 きりたんぼ 糸こんにゃく	大根 水菜 玉ねぎ 人参 白菜 しめじ ねぎ せり	570	14.2	23.7										
22	冬至	金	ほうとううどん	○ わかめサラダ やしおにぎり	だし削り節 豚肉 油揚げ 味噌 牛乳 わかめ	ほうとううどん こんにゃく 油 砂糖 米	ごぼう 人参 大根 しめじ かぼちゃ ねぎ もやし きゅうり	553	15.5	22.6										
25	お楽しみ こんだて	月	コーンピラフ	○ フライドチキン はなやさいのサラダ マカロニスープ りんごゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン アガー	米 油 でん粉 砂糖 ツイストマカロニ じゃがいも	コーン缶 玉ねぎ 生姜 にんにく 人参 フロッキー カリフラワー コー レックス キャベツ りんごジュース	686	14.2	32.7										
								1人1食 kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量								597	17	27.9	354	92	2.2	2.8	250	0.39	0.54	33	2.3	6

☆給食は食材納入の都合上、変更になることがありますので御承知ください。
 ☆はじめて食べる食材は、一度ご家庭で食べてから給食で食べるようにしてください。突発的なアレルギー症状を防ぐことができます。
 ☆食物アレルギーのある方は、別途配布のおたよりと併せてご確認ください。



1月1週目献立表



日	食育	曜日	献立名		食品名			1人1食 kcal	たんぱく質 %	脂質 %
			主食	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整えるもの			
9	お正月 こんだて	火	しんしゅんおこわ	○ まつかぜやき こつばくなます たくさんすましじる	あずき 牛乳 鶏肉 味噌 だし削り節 蒸しわかまほこ 豆腐	米 もち米 きび パン粉 砂糖 こま	枝豆(冷凍) 生姜 ねぎ 人参 大根 しめじ 小松菜	588	18.3	27.2
10		水	きつねうどん	○ カリカリじゃこサラダ フルーツきんとん	油揚げ だし削り節 だし昆布 鶏肉 竹輪 牛乳 ちりめんじゃこ	砂糖 うどん 油 こま油 さつまいも バター	人参 椎茸 筍 人参 小松菜 もやし きゅうり りんご	673	15.5	25.4
11		木	ごはん	○ マーボーどうふ キャベツときゅうりの ちゅうかサラダ いりこんにゃく	牛乳 豚挽き肉 大豆 豆腐	米 油 砂糖 でん粉 こま油 こんにゃく	にんにく 生姜 人参 椎茸 人参 キャベツ きゅうり	592	16.8	30.6
12	カミカミ こんだて	金	むぎごはん	○ いかのザンギ いそびたし みそけんちんじる	牛乳 いか のり 豆腐 だし煮干 味噌	米 大麦 でん粉 油 こま油 こんにゃく 里芋	生姜 にんにく 小松菜 人参 チンゲンサイ ごぼう 大根 ねぎ	587	16.4	27.9