



令和6年11月29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新しい年をむかえましょう。

今年12月21日が冬至です

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。

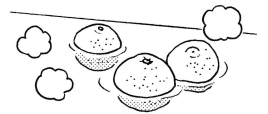
かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。

ちなみに、少し早いですが18日(水)に給食でかぼちゃが入った「ほうとううどん」を提供します。

○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。

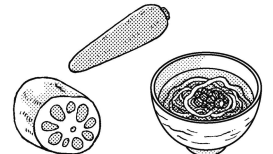
○「ん」の食品…れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといい伝えがあります。



©少年写真新聞社2023



©少年写真新聞社2023



©少年写真新聞社2023

ぎゅうしょく

12月の給食について

12月の給食では、わかさぎ、鮭、大根、ごぼう、ブロッコリー、れんこん、みかんといった旬の魚や野菜、果物を取り入れています。

◎9日(月)：練馬区大泉学園町の加藤農園で採れた練馬大根を使用した「練馬大根スパゲッティ」を提供します。当日は、練馬大根を廊下に展示しますので観察してみてください。長さにびっくりすると思います。

◎13日(金)：丈夫な歯を作るために必要なかみ応えのある食材を使用したカミカミ献立の日です。

「発芽玄米ご飯」や「わかさぎの唐揚げ」を提供します。よくかんで食べましょう。

◎24日(火)：給食の麺類の中で大人気の「味噌ラーメン」を提供します。令和小のラーメンは、だし煮干し、鶏ガラ、豚骨で出汁をとったうま味たっぷりのスープが特徴的です。

◎25日(水)：冬休み前、最後の給食はお楽しみ献立を用意しています。「コーンピラフ」や「フライドチキン」、「チーズ入りイタリアンサラダ」に「オニオンスープ」、デザートには「ぶどうゼリー」が出てきます。楽しみにしていてくださいね。



12月献立表



日	行事・食育	曜日	献立名		食品名			1人1日 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			
2		月	ごはん	○ かじょうどうふ やしししゃも いそびだし	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌 ししゃも のり	米 油 砂糖	生姜 ねぎ 人参 椎茸 玉ねぎ 筍 キャベツ グリーンピース 小松菜 チンゲンサイ	565	16.6	34.7
3		火	コッペパン	○ ホワイトシチュー さんしょくソテー りんご	牛乳 豚肉 生クリーム	コッペパン 油 じゃがいも 小麦粉	人参 玉ねぎ しめじ パセリ コーン缶 さやいんげん りんご	541	14.0	32.0
4		水	わかめごはん	○ あつやきたまご きんぴら みそしる	わかめ 牛乳 鶏肉 卵 だし削り節 豆腐 味噌	米 大麦 油 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃがいも	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース ごぼう ねぎ 大根	564	14.0	24.3
5		木	ごはん	○ つくねやき カリカリあげいりゆでやさい のっぺいじる	牛乳 鶏肉 味噌 油揚げ わかめ だし削り節	米 パン粉 ごま油 砂糖 里芋 てん粉	筍 椎茸 ねぎ にんにく 生姜 人参 キャベツ 大根 ごぼう	622	14.9	26.8
6		金	ひじきごはん	○ いかのねぎみそやき さつまいもと だいずのからめに くたくさんすましじる	ひじき 油揚げ 牛乳 いか 味噌 大豆 ちりめんじゃこ だし削り節 ちらしかまぼこ 豆腐	米 こんにゃく 砂糖 さつまいも 油 ごま	人参 冷凍さやえんどう 生姜 にんにく ねぎ しめじ ほうれん草	578	16.3	23.2
9	地産地消 こんだて	月	ねりまだいこん スパゲッティ	○ だいずいりゆでやさい アップルケーキ	牛乳 大豆 卵 ツナ のり	油 スパゲッティ 砂糖 小麦粉 バター	練馬大根 枝豆(冷凍) きゅうり 人参 りんご キャベツ 玉ねぎ	708	12.9	32.2
10		火	ごはん	○ さかなのてりやき ほうれんそうと ちくわのごまあえ みそけんちんじる	牛乳 ぶり 竹輪 豆腐 だし削り節 味噌	米 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく じゃがいも	生姜 ほうれん草 ごぼう 人参 大根 ねぎ	618	17.2	29.6
11		水	ナン	○ カレー シーフードサラダ みかん	牛乳 豚肉 えび	ナン 油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 りんご キャベツ きゅうり みかん	614	14.1	31.2
12		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 豚ひき肉 大豆 豆腐	米 油 砂糖 てん粉 ごま油 こんにゃく	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり	592	15.1	28.6
13	カミカミ こんだて	金	はつがげんまいごはん	○ わかさぎのからあげ じゃがいものそぼろに みそしる	牛乳 わかさぎ 鶏ももひき肉 だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌	米 てん粉 油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 椎茸 さやいんげん ねぎ	589	14.8	25.1
16		月	えびのかきあげどん	○ だいこんのあさづけ たまごいりみそしる	えび ちくわ 卵 牛乳 だし削り節 豆腐	米 小麦粉 てん粉 油 砂糖	人参 ねぎ 玉ねぎ コーン缶 大根 きゅうり 生姜 小松菜	640	13.0	23.9
17		火	ガーリックライス	○ さけのトマトソース フレンチサラダ やさいスープ	牛乳 鮭 ベーコン	米 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ トマト缶 キャベツ 人参 きゅうり セロリ	570	14.7	23.7
18	冬至 こんだて	水	ほうとううどん	○ かぶづけ おこのみやき	だし削り節 豚肉 油揚げ 味噌 牛乳 卵 かつお節 青のり	ほうとううどん こんにゃく ごま 油 小麦粉	ごぼう 人参 大根 しめじ 万次郎かぼちゃ ねぎ かぶ キャベツ	571	14.5	23.6
19		木	むぎごはん	○ ひきにくのコーンむし ちゅうかナムル ちゅうかスープ	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 豆腐	米 大麦 ごま油 砂糖	玉ねぎ 椎茸 筍 コーン缶 もやし 人参 きゅうり きくらげ チンゲンサイ	566	15.8	29.7
20		金	ごまごはん	○ ぶたにくのピリからやき こまつなのおひだし こんぶまめ みそしる	牛乳 豚肉 おかか 大豆 昆布 だし煮干 味噌	米 大麦 ごま ごま油 砂糖 じゃがいも	生姜 にんにく 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ ねぎ	587	16.1	25.1
23		月	ごはん	○ さばのおろしかけ フロッキーとコーンの おかかあえ みそしる	牛乳 さば おかか だし削り節 油揚げ 味噌	米 砂糖 てん粉 じゃがいも	大根 葉ねぎ フロッキー 人参 コーン缶 小松菜	581	15.4	24.3
24		火	みそラーメン	○ ちゅうかサラダ やきいも	豚肉 牛乳 味噌	中華めん 油 ごま油 砂糖 ごま さつまいも	にんにく 生姜 人参 白菜 もやし いら ねぎ 切干大根 きゅうり	584	13.6	23.3
25	お楽しみ こんだて	水	コーンピラフ	○ フライドチキン チーズいりイタリアンサラダ オニオンスープ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン アガー	米 油 てん粉 砂糖	コーン缶 玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり ピーマン エリンギ パセリ ぶどうジュース	647	13.2	33.2

☆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了承ください。
 ☆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人1日 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	603	13.3	26.8	338	98	2.3	2.9	229	0.37	0.53	30	2.2	5.7

1月1週目予定献立表

日	行事	曜日	献立名		食品名			1人1日 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			
8	新春 お祝い こんだて	水	しんしゅんおこわ	○ まつがぜやき こうはくなます くたくさんすましじる	あずき 牛乳 鶏肉 味噌 卵 だし削り節 蒸しわかまぼこ 豆腐	米 もち米 きび パン粉 砂糖 ごま	枝豆(冷凍) 生姜 ねぎ 人参 大根 しめじ ほうれん草	580	16.0	25.1
9		木	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 竹輪 鶏肉 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	うどん 砂糖 ごま さつまいも バター	人参 ねぎ キャベツ りんご 小松菜 きゅうり	576	14.7	27.0
10	カミカミ こんだて	金	むぎごはん	○ ししゃものサクサクあげ いそびだし みそけんちんじる	牛乳 ししゃも のり 豆腐 だし煮干 味噌	米 大麦 小麦粉 てん粉 油 ごま油 こんにゃく 里芋	小松菜 人参 チンゲンサイ ごぼう 大根 ねぎ	593	14.4	27.5

	1人1日 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	599	14.7	27.9	346	99	2.6	2.9	242	0.35	0.52	32	2.2	6.5