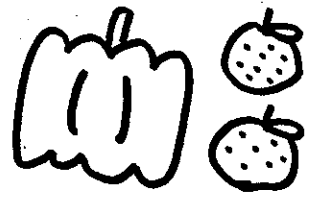




# 12がつ よていこんだて



2021年 12月

お台場学園

日曜日	献立	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	その他	エネルギー (kcal) (g) 上段:小学生 下段:中学生	ひとこと
1 水	ふゆやさいかレーライス オニオンドレッシングサラダ りんご	○	牛乳,豚肉,チーズ	米,油,さつまいも,バター, 薄力粉,はちみつ,三温糖	しょうが,にんにく,玉ねぎ, 人参,れんこん,大根, ブロッコリー,キャベツ, きゅうり,小松菜,りんご	カレー粉,塩,こしょう,ウ スターソース,醤油,トマ トピューレ,ガラムマサ ラ,鶏がら,米酢,からし	661 18.2 811 21.6	カレーにはふゆがしゅんのにん じん,れんこん,だいこん,ブ ロccoli, さつまいもがは いっています。
2 木	オレンジフレンチトースト いんげんまめのシチュー フレンチドレッシングサラダ	○	牛乳,卵,鶏肉,いん げん豆,チーズ	食パン,上白糖,バター, 油,じゃが芋,薄力粉,三 温糖	オレンジジュース,オレンジ マーマレード,人参,玉ねぎ, しょうが,小松菜,きゅうり, もやし,キャベツ,レモン	バニラエッセンス, 鶏がら,塩,こしょう, う,酢,食塩	624 23.6 786 29.0	きょうのフレンチトーストはオ レンジジュースとマーマレード ジャムをつけています。さわ やかなかおりです。
3 金	ごはん さけのマヨコーンやき ひじきののもの かきたまじる	○	牛乳,さけ,ひじき, 油揚げ,削り節,卵	米,マヨネーズ(卵な し),油,こんにやく,上白 糖,てん粉	玉ねぎ,クリームコー ン,ホールコーン,人 参,もやし,白菜,小松 菜	酒,塩,こしょう,酒, みりん,醤油,だし 汁	639 30.6 798 38.4	さけはマヨネーズとクリーム コーン,ホールコーンをまぜた ソースをのせてやいています。 ごはんにあうあじつけです。
6 月	キムチチャーハン ワンタンスープ あおのりポテトビーンズ	○	牛乳,豚肉,鶏肉,大 豆,青のり	米,ごま油,白ごま,油,ワ ンタンの皮,じゃが芋, てん粉	キムチ,長ねぎ,にら, しょうが,玉ねぎ,え のき,人参	水,塩,こしょう,醬 油,鶏がら,食塩	640 22.6 804 26.9	キムチチャーハンは1ねんせい でもたべられるようからさは ひかえめです。きゅうりよの にんきメニューです。
7 火	ピラウ スルキョフテ ハニードレッシングサラダ	○	牛乳,鶏肉,豚肉	米,油,バター,てん粉, じゃが芋,はちみつ	にんにく,玉ねぎ,人 参,セロリ,キャベツ, トマト缶,しょうが, きゅうり	塩,ターメリック,こ しょう,醤油,トマトケ チャップ,鶏がら,ペイ リーフ,米酢	609 20.6 756 24.8	ピラウはピラフのもとになっ たトルコリョウリです。スルキョ フテはにくだんごがはいったト マトスープです。
8 水	ごはん いかしゅうまい いそあえ いりやき	○	牛乳,はんぺん,い か,のり,鶏肉,豆腐	米,油,上白糖,ごま油,て ん粉,ワンタンの皮,こ んにやく,じゃが芋,白 ごま	玉ねぎ,しょうが,小 松菜,キャベツ,もやし, ごぼう,人参,しめ じ,えのき	酒,塩,醤油,だし削 り節	694 42.2 855 52.7	いかしゅうまいはさがけてよ くたべられています。いりやき はおいわいやすつりのときにた べられます。
9 木	キャロットバターライス チーズいりオムレツ ジャーマンポテト とうにゅうみそスープ	○	牛乳,ツナ,卵,チー ズ,ベーコン,鶏肉, 豆腐,みそ	米,バター,油,上白糖, じゃが芋,さつまいも	人参,玉ねぎ,にんに く,パセリ,キャベツ, しょうが,小松菜	塩,こしょう,醤油, 白ワイン,鶏がら	671 27.2 829 33.3	ジャーマンポテトは「おどろぼう ホツエンブロッツ」でしゅじんこ うがつくたどろぼうリョウリをイメ ージしてつくっています。いつもの ジャーマンポテトよりもにんにくがき いています。
10 金	ごはん しろみざかなのフライ やさいのぼんずあえ じゃがいものみそしる	○	牛乳,しいら,さば 節,みそ,油揚げ	米,薄力粉,パン粉,油,上 白糖,じゃが芋	キャベツ,きゅうり, 人参,レモン,小松菜, 長ねぎ	塩,こしょう,中濃 ソース,トマトケ チャップ,醤油,米 酢,だし昆布	676 30.8 845 39.3	「きつねのホイティ」というほ んのしゅじんこは、にんげん にばけて、さかなのフライやコ コナツツミルクのカレーをたべ ます。
13 月	ごはん チャーシューふりかけ ブロッコリーとあつあげのちゅうかに ちゅうかサラダ	○	牛乳,焼豚,削り節 (粉),鶏肉,生揚げ,う ずら卵	米,油,こんにやく,三温 糖,ごま油,てん粉,上白 糖	長ねぎ,白菜,人参,たけの こ,干しいたけ,玉ねぎ, ブロッコリー,しょうが, キャベツ,もやし,きゅう り	酒,みりん,醤油,塩, 鶏がら,米酢	674 28.6 832 35.0	ブロッコリーはふゆがしゅんの やさいです。みどりいろのぶぶ んはブロッコリーのはなです。
14 火	ごはん かぼちゃコロッケ やさいのさっぱりあえ はくさいとしめじのみそしる	○	牛乳,豚肉,ヒヨコ 豆,卵,削り節,みそ	米,油,じゃが芋,薄力粉, パン粉,上白糖	玉ねぎ,かぼちゃ, キャベツ,きゅうり, 人参,レモン,白菜,し めじ,小松菜,長ねぎ	塩,中濃ソース,醬 油,米酢,だし汁	659 21.9 817 26.2	「14ひきのかぼちゃ」とい うほんでは、ねずみたちがおおき なかぼちゃをつかってかぼちゃ コロッケをつくります。
15 水	ちゃんぽん うらかみそぼろ カステラ	○	牛乳,豚肉,かまぼ こ,いか,えび,さつ まいも,卵	ちゃんぽん麺,油,こ んにやく,上白糖,バター, 薄力粉,中ざら糖	にんにく,しょうが, 人参,キャベツ,もやし, 玉ねぎ,きくらげ, ごぼう	酒,オイスターソース,醬 油,ウスターソース,塩,こ しょう,鶏がら,卵,み りん,ベーキングパウダー	640 27.4 790 33.3	ちゃんぽんには「まぜあわせ る」というみがあります。カ ステラもきゅうりよくしつてつ くっています。
16 木	ごはん さばのみそだれがけ キャベツときゅうりのおかあえ けんちんじる	○	牛乳,さば,みそ,削 り節(粉),さば節,豆 腐	米,三温糖,油,じゃが芋	しょうが,キャベツ, きゅうり,ごぼう,人 参,大根,長ねぎ	酒,醤油,みりん,塩, だし昆布	668 25.9 844 32.5	ふゆのさばはあぶらがのって いて、よりおいしいです。さばの あぶらはけつえきをさらさら にするこうかがあります。
17 金	ねぎしおぶたどん えのきとわかめのすましじる やきりんご	○	牛乳,豚肉,さば節, 豆腐,わかめ	米,ごま油,てん粉,上白 糖,バター	にんにく,キャベツ, 玉ねぎ,もやし,長 ねぎ,レモン,人参,え のき,小松菜,りんご	酒,塩,だし昆布,醬 油,シナモン	640 25.9 793 31.8	「りんごかもしれない」とい うほんは、えがかわいいほん です。きゅうりよくはりんごに なみ、やきりんごをよういし ました。
20 月	れんこんとごぼうのまぜごはん わかさぎのスパイスあげ いなかじる みかん	○	牛乳,鶏肉,わかさ ぎ,さば節,ちくわ, 豆腐	米,油,上白糖,薄力粉, じゃが芋	人参,れんこん,ご ぼう,大根,長ねぎ,小松 菜,みかん	塩,酒,醤油,みりん, カレー粉,だし昆布	623 24.8 750 29.2	れんこんはふゆがしゅんのやさ いです。れんこんのあなは、さ んそをとりいれるやくわりが あります。
21 火	ほうれんそうときのこのクリームライス ツナサラダ みはや	○	牛乳,鶏肉,チーズ, ツナ	米,バター,油,薄力粉, じゃが芋,上白糖	人参,玉ねぎ,しめじ, しょうが,ほうれん 草,キャベツ,きゅう り,みはや	塩,酒,ターメリッ ク,こしょう,鶏が ら,白ワイン,醤油, 米酢	644 21.7 787 25.7	ほうれんそうのしゅんはふゆで す。ほうれんそうのはなことば は、「かつりよく」と「けんこ う」です。
22 水	かぼちやいりけんちんうどん やさいのゆずしょうゆあえ もちもちチョコケーキ	○	牛乳,豚肉,油揚げ, 豆腐	うどん,油,上白糖,米粉, チョコレート	人参,大根,玉ねぎ, かぼちゃ,キャベツ,も やし,白菜,小松菜,ゆ ず	だし汁,酒,醤油,みりん, 食塩,だし昆布,だし削 り節,ベーキングパウダー, ココア	610 19.9 753 23.7	ことしの「とうじ」は12がつ2 2にちです。かぼちやをたべ たり、ゆずにはいったりして、1 ねんのけんこうをねがいます。
23 木	カレーピラフ クリスピーチキン ほしがたマカロニスー	○	牛乳,鶏肉,チーズ	米,バター,油,マヨネ ーズ(卵なし),パン粉, コーンフレーク,米粉マ カロニ	玉ねぎ,赤ピーマン, しめじ,ホールコー ン,ピーマン,人参,セ ロリ,キャベツ,しょ うが	水,塩,カレー粉,白 ワイン,こしょう,トマ トピューレ,酒,ガーリック パウダー,醤油,鶏がら	698 24.9 880 31.8	2がつきさいごのきゅうりよ くです。やすみあけにげんきに とこうできよう、バランスの よいきょうじをころがけま しょう。

※献立は入荷などの都合により変更することがあります。 ※○印は特別栽培の果物です。  
※□印は読書週間に合わせ、本に登場する料理をイメージして作る「おはなしきゅうりよく」です。

トルコ

佐賀

長崎

とうじ

# 12月

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始は行事がたくさんあります。「年越しそば」や「おせち料理」などを用意して、日本の食文化に触れる機会をつくっていただければと思います。また、冬は体調を崩しやすい季節です。元気に過ごせるよう、手洗いうがいをしっかりと行い、体調管理には十分に気を付けてください。栄養バランスのよい食事、十分な休養、適度な運動で抵抗力を高めることも重要です。

## ご存じですか？ 年末年始の行事食

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

### 冬至 (12/22ごろ)

### 大晦日 (12/31)



#### かぼちゃ料理・小豆料理

かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。



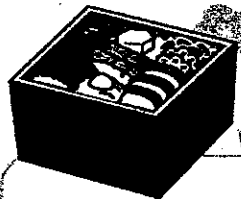
#### 年越しそば

そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる (諸説あり)。

### 正月 (1/1~)

#### おせち料理

新年への願いを込め、縁起の良い食べ物が使われる。



- 黒豆...健康
- きんとん...金運
- 伊達巻...学業成就
- エビ...長寿
- 田作り...豊作
- れんこん...将米の足通し
- 里もも...子宝
- 数の子...子宝



関東風雑煮



関西風雑煮

#### お雑煮

もちの形をはじめ、味付けや具材など、地域によって大きく異なる。



あんもち雑煮



小豆雑煮

### 人日の節句 (1/7)

#### 七草がゆ

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。



### 鏡開き (1/11)

#### お汁粉

歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。



### 小正月 (1/15)

#### 小豆がゆ

邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占い」を行う地域もある。



### 二十日正月 (1/20)



あら炊き

歳神様がお掃りになる日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくくる。魚の骨やあらを使った料理を食べる地域もあり、「骨正月」ともいう。

## ご家庭でもカルシウムを!

骨には「破骨細胞」と「骨芽細胞」があり、「こわす」と「つくる」を繰り返しながら絶えず新しい骨を形成しています。骨の強さは「骨量」と「骨質」によって決まり、骨量は成長期の10代のうちに急激に増加します。その後もゆるやかに増加し、骨量が最大になる時期(ピークボーンマス)を迎えます。ピークボーンマスは20歳から30歳くらいと言われ、この時期を過ぎると一定レベル以上には増えることはなく、年齢とともに減少します。つまり、ピーク時の骨量が多いほど骨の健康を維持できるということです。高齢になってからの骨折は、寝たきりの生活につながる可能性があります。健やかな将来のために、成長期に骨量を貯めておくことが大切です。

骨量を増やすために欠かせない栄養素は「カルシウム」です。国民健康・栄養調査によると、日本人は全世代においてカルシウムの摂取量が不足しています。給食では1日に必要なカルシウム摂取量の約半分をとることができますが、残りの半分はご家庭で補っていただく必要があります。体づくりに必要なたんぱく質も一緒に摂ることができ、カルシウムの体への吸収がよい牛乳や乳製品を積極的に摂取できるよう心がけていただければと思います。

表1 カルシウムの食事摂取基準 (mg/日)

年齢	男性推奨量	女性推奨量
6~7歳	600	550
8~9歳	650	750
10~11歳	700	750
12~14歳	1000	800

表2 牛乳・乳製品のカルシウム量

食品名	目安量	カルシウム量
牛乳	200ml	220mg
ヨーグルト	80g	96mg
チーズ	20g	126mg

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より一部抜粋

「日本食品成分表2020年版(八訂)」より一部抜粋

## 94 こんだてしょうかい

### 11がつのこんだてより... レモンシュガートースト

#### <ざいりょう> 4人分

- 食パン (4枚)
- バター (30g)
- さとう (大さじ2)
- レモン (1/2個)
- またはレモン果汁
- 大さじ1

#### <つくりかた>

- ① ボウルにバターを溶かす。ふんわりとラップをかけて電子レンジで20秒ほど温める。
- ② 1のボウルにさとうとレモンのしぼり汁を入れよく混ぜる。
- ③ 食パンに2をぬり、トースターで1分ほど焼く。こんがりとした色がつけば完成。