




# 12がつよていこんだて

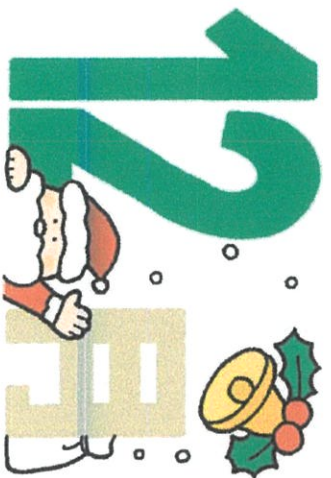
給食目標：手をきれいに洗おう。

お台場学園

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	たんばく質 食塩相当量
1金	パンチキン食パン さつまいものクリームシチュー リンチドレッシングサラダ	○	牛乳、鶏肉、レンズ豆、豆腐、牛乳、生クリーム 	パンチキン食パン、油、じゃが芋、さつまい、バター、薄力粉、上白糖 ちやんぼん類、油、こんにやく、上白糖、バター、薄力粉、中さら糖	人参、玉ねぎ、しめじ、しょうが、とうもろこし、きゅうり、もやし、キャベツ、レモン果汁	519 kcal 20.4 g 1.5 g
4月	ちやんぼん 蒲上そば かすてラ	○	牛乳、豚肉、かまぼこ、いか、えび、さつまい、鶏卵	ちやんぼん類、油、こんにやく、上白糖、バター、薄力粉、中さら糖	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	599 kcal 27.5 g 2.6 g
5火	冬のカレーライス オニオンドレッシングサラダ 焼きリンゴ 	○	牛乳、鶏肉	精白米、米粒麦、油、じゃが芋、バター、薄力粉、三温糖、上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、れんこん、ごぼう、大根、しめじ、キャベツ、きゅうり、もやし、りんご	611 kcal 17.5 g 2.2 g
6水	ごはん 煮のニチエジャンソースがけ 野菜のポン酢和え	○	牛乳、ホキ、みそ、みそ、油揚げ	精白米、油、米粉、でん粉、上白糖、じゃが芋	しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、きゅうり、人参、レモン果汁、玉ねぎ、小松菜	574 kcal 22.5 g 2.1 g
7木	ごはん 大豆ひじき入りかき揚げ ごまドレッシングサラダ 温州ミカン	○	牛乳、大豆、削り節(粉)、ひじき	精白米、薄力粉、でん粉、油、上白糖、じゃが芋、油、白ごま、ごま油、白ごま、白ごま	人参、玉ねぎ、長ねぎ、もやし、キャベツ、みかん	633 kcal 17.0 g 0.9 g
8金	ごはん 塩にくじやが 白菜としめじのみそ汁	○	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ、みそ	精白米、油、こんにやく、じゃが芋、上白糖	人参、玉ねぎ、干しいたけ、小松菜、ゆず、白菜、えのき、しめじ	537 kcal 21.9 g 2.2 g
11月	チャオチエ菜 ロンタンヌー りんご 	○	牛乳、豚肉、鶏肉	精白米、米粒麦、ごま油、上白糖、白ごま、マヨネーズ(卵なし)、油、緑豆春雨、ワンタン皮	しょうが、人参、玉ねぎ、干しいたけ、にら、小松菜、りんご	558 kcal 20.4 g 1.8 g
12火	ごはん チャーシューふりかけ フロッコリーと野菜のうま煮 中華サラダ	○	牛乳、豚肉、削り節(粉)、鶏肉、生揚げ、うずら卵	精白米、油、こんにやく、三温糖、ごま油、でん粉、上白糖	長ねぎ、白菜、人参、たけのこ、干しいたけ、玉ねぎ、フロッコリー、しょうが、キャベツ、もやし、きゅうり	640 kcal 29.1 g 1.8 g
13水	ごはん さばの味噌だれがけ キャベツキウオおかかかき和え けんちん汁	○	牛乳、さば、みそ、みそ、削り節(粉)、さば節、豆腐	精白米、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	598 kcal 24.6 g 2.2 g
14木	フドクパン じゃがいものリンチサラダ マカロニミルクスー	○	牛乳、鶏肉、牛乳、レンズ豆	フドクパン、じゃが芋、油、ほちみつ、マカロニ	人参、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、しょうが、小松菜	525 kcal 21.4 g 2.2 g
15金	キムチチャーハン 豆腐と小松菜の中巻スープ 青のりポテトヘーンズ	○	牛乳、豚肉、豆腐、大豆、青のり	精白米、ごま油、白ごま、じゃが芋、でん粉、油	キムチ、長ねぎ、にら、しょうが、たけのこ、小松菜	576 kcal 22.8 g 3.0 g
18月	キャロットパターライス チーズ入り鯖焼き ジャーマンポテト 豆乳みそスープ	○	牛乳、ツチ、鶏卵、牛乳、チーズ、ベコン、鶏肉、豆腐、みそ	精白米、バター、油、上白糖、じゃが芋	人参、玉ねぎ、にんにく、パセリ、キャベツ、しょうが	610 kcal 26.4 g 2.7 g
19火	世界の料理～イギリス～ ハッシュドビーフ キャベツサラダ フッフルパイ 	○	牛乳、牛肉、生クリーム	精白米、バター、油、上白糖、上白糖、ラニニュー糖、バイシフト	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、しめじ、しょうが、キャベツ、もやし、きゅうり、りんご	671 kcal 19.6 g 2.4 g
20水	わかさぎのスライス揚げ 鶏肉と野菜のうま煮 豆腐と小松菜のすまし汁 冬至献立 ほうとう	○	牛乳、わかさぎ、鶏肉、みそ、豆腐	精白米、薄力粉、油、こんにやく、じゃが芋、三温糖	しょうが、たけのこ、人参、干しいたけ、大根、えのき、小松菜	532 kcal 19.0 g 1.6 g
21木	ほうとう 野菜のゆず醤油和え 	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ、みそ	ほうとうめん、油、里芋、上白糖	人参、大根、玉ねぎ、かぼちゃ、白菜、キャベツ、もやし、小松菜、ゆず、草香	477 kcal 21.8 g 3.0 g
22金	クリスマス献立 フレイッシュユライス(カレー味) コンソメスープ ココアプリン 	○	牛乳、ツチ、ホキ、鶏肉、寒天、牛乳、生クリーム	精白米、バター、油、でん粉、油、じゃが芋、上白糖	玉ねぎ、人参、しめじ、とうもろこし、セロリ、キャベツ、しょうが	584 kcal 22.1 g 2.0 g

※フレイッシュ食品には記号を表示しています





令和5年 11月 30日  
 港区立小中一貫教育校  
 お台場学園  
 校長 大島 一浩

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染症を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

# 冬休みを元気に過ごすためのポイント

<p>★<b>ごまめに手を洗う</b></p>	<p>★<b>早寝・早起きを心がける</b></p>	<p>★<b>冬が旬の野菜や果物を取り入れる</b></p>
<p>★<b>朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</b></p>	<p>★<b>適度に体を動かす</b></p>	

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちややあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。



今年の冬至は  
12月22日です。

**ん** のつく食べ物を食べると、**幸運** になるとい言い伝えもあります。

かぼちや (なんきん)      れんこん      ぎんなん      きんかん      うぜん

かぼちや      れんこん      にんじん      かんてん

お役立ちひとくちメモ <れんこん>

穴が開いたれんこんは、「先が見通せる」と縁起物とされています。おせち料理やお祝い事などのめでたい席の食事によく使われる食材です。現在は断面が真っ白でしやしやきとした歯ごたえの中国種が主流ですが、日本の在来種はほんのりピンクがかった断面で味が濃く、もちもちとした食感です。煮物、揚げ物、酢漬けやサラダなど調理法もさまざまです。すりおろして片栗粉を混ぜ、平たく丸めて焼き、甘辛いタレを絡めると、おもちゃのようなれんこんもちがでできます。栄養素的にも優れ、ビタミンCが豊富で免疫力を高めてくれます。この時期からの健康作りにとっても役立つ根菜です。