



12月 よていさんだて



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	エネルギー たんぱく質
2月	チリピーンズライヌ マセドアンサラダ	○	牛乳、★鶏肉、ひよこ豆、赤えんどう、 レンズ豆	精白米、油、★バター、薄力粉、じゃが芋、 はちみつ	玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、 しょうが、きゅうり、★紅まどんな	594 kcal 23.8 g
3月	紅まどんな 餃子 かき玉汁 杏仁ゼリー	○	牛乳、★豚肉、★鶏卵、寒天	精白米、油、ごま油、でん粉、上白糖	キヤベツ、しょうが、にんにく、長ね ぎ、にら、人参、みかん缶	667 kcal 24.2 g
4月	ご飯 白身魚のカレーパン粉焼き 野菜のレモン醤油和え	○	牛乳、ホキ、みそ、油揚げ	精白米、マヨネーズ(卵なし)、パン粉、上 白糖、じゃが芋	キヤベツ、もやし、人参、小松菜、シモ ン果汁、長ねぎ	581 kcal 27.9 g
5月	鶏王料理 ちゃんぽん 蒲上をぼろ カステラ	○	牛乳、★豚肉、★鶏肉	ちやんぽん種、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、キヤベツ、 もやし、玉ねぎ、きくらげ、ごぼう	595 kcal 27.4 g
6月	キムタクごはん 和風ガーリックサラダ ロンタンズーダ	○	牛乳、★豚肉、★鶏肉	精白米、ごま油、でん粉、油、上白糖、ツ タン皮、★白ごま	長ねぎ、にら、キムチ、たくあん、とう もろこし、キヤベツ、きゅうり、にんに く、玉ねぎ、人参、小松菜、しょうが	567 kcal 20.9 g
9月	サーモンクリームライヌ バジルドレッシングサラダ リンゴ	○	牛乳、さけ	精白米、★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、きゅ うり、にんにく、レモン果汁、りんご	601 kcal 21.0 g
10月	鶏王料理 わかめご飯 揚げ鶏のすだちソースかけ ならえ	○	牛乳、わかめごはんの素、★鶏肉、★鶏 肉、昆布、油揚げ	精白米、油、でん粉、ごま油、こんにやく、 三温糖、★白ごま	にんにく、長ねぎ、レモン果汁、すだ ち、人参、干しいたけ、大根	633 kcal 24.6 g
11月	深川丼 塩昆布和え 明白菜団子	○	牛乳、あさり、みそ、さば節、油揚げ、塩 昆布、豆腐、きな粉	精白米、米粒麦、ごま油、白玉粉、上白糖	しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、小松菜、 人参、キヤベツ、もやし、明日葉	572 kcal 22.0 g
12月	大豆ひじき入りかき揚げ丼 ごまドレッシングサラダ カブと油揚げの味噌汁	○	牛乳、大豆、ひじき、油揚げ、みそ	精白米、薄力粉、でん粉、油、上白糖、じゃ が芋、★白ごま、ごま油	人参、玉ねぎ、長ねぎ、もやし、キヤベ ツ、かぶ、かぶの葉	666 kcal 24.6 g
13月	オリーブオイル揚げパン スタンプット	○	牛乳、★ウインナー、★ベーコン、大 豆、★鶏卵	★ブドウパン、油、上白糖、じゃが芋、 ★バター	人参、とうもろこし、セロリ、玉ねぎ、 キヤベツ、しょうが、トマト缶	607 kcal 22.2 g
16月	鶏王料理 じゃがいものフレンチサラダ コルーツポッチ	○	牛乳、ツチ、のり	スパゲティ、油、オリーブ油、★バター、 三温糖、じゃが芋、はちみつ、上白糖	大根、玉ねぎ、人参、きゅうり、キヤベ ツ、みかん缶、★白桃缶、パイン缶	671 kcal 24.6 g
17月	冬のカレーライヌ オニオンドレッシングサラダ スイートポテトのカツプケーキ	○	牛乳、★豚肉、★鶏卵	精白米、米粒麦、油、じゃが芋、 ★バター、薄力粉、三温糖、 さつま芋、上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、か ぼちゃ、れんこん、しめじ、キヤベツ、 きゅうり、もやし	653 kcal 21.6 g
18月	ご飯 さばの味噌だれかけ キヤベキュウおかか和え 豚汁	○	牛乳、さば、みそ、★豚肉、豆腐	精白米、三温糖、油、じゃが芋	しょうが、キヤベツ、きゅうり、人参、 大根、しめじ、長ねぎ	626 kcal 28.1 g
19月	高菜チヤーマン きりぎりし大根のサラダ 春雨と豆腐のスーダ	○	牛乳、★豚肉、★鶏卵、豆腐	精白米、ごま油、★白ごま、油、三温糖、緑 豆春雨	しょうが、にんにく、人参、長ねぎ、高 菜漬、切干し大根、きゅうり、もやし、 たけのこ	593 kcal 23.1 g
20月	冬野菜 ほうとう 野菜のゆず醤油和え みかん	○	牛乳、★鶏肉、油揚げ、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、 キヤベツ、もやし、小松菜、ゆず、★み かん	586 kcal 22.2 g
23月	米粉パン かぼちやのクリームシチュー ツナサラダ	○	牛乳、★豚肉、豆腐、豆乳、★生クリーム、ツ ナ	★米粉パン、油、★バター、薄力粉、上白 糖	人参、玉ねぎ、かぼちや、しめじ、しよ うが、とうもろこし、キヤベツ、大根、 もやし	581 kcal 21.9 g
24月	クリスマス献立 トマトクリームペンネ オニオンドレッシングサラダ チョコチップケーキ	○	牛乳、★鶏肉、★ベーコン、★鶏卵	油、★バター、薄力粉、オリーブ油、ペン ネ、三温糖、上白糖、 ★チョコシート	にんにく、玉ねぎ、人参、しめじ、しよ うが、トマト缶、キヤベツ、きゅうり、 小松菜	671 kcal 23.8 g

※献立入荷などの都合により変更することがあります。 エネルギー、たんぱく質は小学校中学年の値です。

12月

令和6年 11月26日
 港区立小中一貫教育校
 お台場学園
 校長 大島 一浩

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、手洗いやうがいをしつかりと行い、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。

年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみはいかがでしょうか。



年末年始の行事と行事食

大晦日 (12月31日)

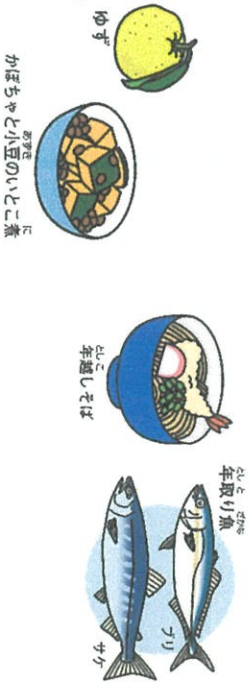


1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。

冬至 (12月21日ごろ)



1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちやや小豆を食べる風習をします。



正月 (1月1日～)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、餅松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べ、新年のお祝いをします。

おせち料理



一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



冬休みの食生活～10のポイント

た (食)へすぎに気をつけよう	の (飲)み物は甘くないものを選びよう	し つかかり手を洗ってから食事をしよう	い ち(1)日3食、規則正しく食べよう
ふ ゆ(冬)が旬の食べ物とろう	ゆ つくりよくかんで食べよう	や さい(野菜)をたくさん食べよう	す ずんで、おうちのお手伝いをしよう

み みんなで食卓を囲む機会をつくろう	を (お)やつは時間と量を決めておこう
------------------------------	-------------------------------

—以上のことを心掛けて、楽しい冬休みをお過ごしください。



人日の節句 (1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べる風習をします。



七草がゆ
 ◆セリ◆ナスナ
 ◆ゴギョウ◆ハコベラ
 ◆ホトケ◆スズロ
 ◆スズナ◆スズシロ

小正月 (1月15日)



邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんどこ焼き」などと呼ばれる火祭りや各地で行われます。

