



12月給食だより

令和6年11月28日
調布市立石原小学校
校長 飯島 慶裕
栄養士 岩崎 可愛

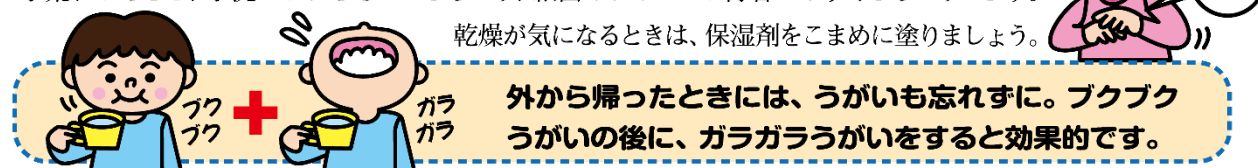
気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう

手洗いは感染症予防の基本です！



水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。

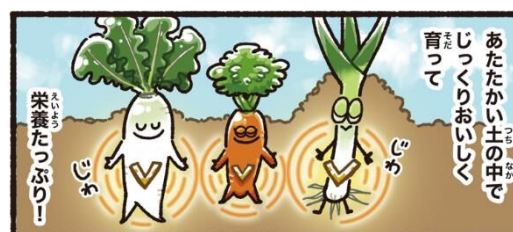


冬休みの食生活～10のポイント

た (食) べすぎに気を つけよう 	の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って 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 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう 	や さい (野菜) を たっぷり食べよう 	す すんで、おうちの人 のお手伝い をしよう
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 を決めてとろう 	以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。 	



ふゆやさい さんじょう 冬野菜レンジャー参上



ふゆやさい 冬野菜は、免疫力を高める 効果があります。

おいしくいただきます。



<今月の給食より>

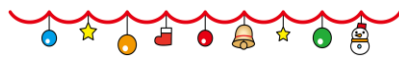
- ・4日(水) 鹿児島県郷土料理
鶏飯(けいはん)は、奄美地方を代表する郷土料理で、鶏肉やしいたけ、錦糸卵、漬物などをのせたごはん、に、鶏ガラのスープをかけて食べます。
- ・10日(火) 熊本県郷土料理
主食は、熊本県の特産の高菜漬けを使ったチャーハンです。タイピーエンは、熊本の国民食とも言われるほどポピュラーな春雨料理です。
- ・18日(水) 世界の料理「韓国」
クッパは、寒い季節にピッタリの体が温まるメニューです。韓国語で「クッ」がスープ、「パ」がごはんという意味です。「チーズハットグ」は、モチモチしたケーキ生地、でチーズを包んで揚げた、ドーナツのようなおやつです。
- ・19日(木) 食育の日「かみかみメニュー」
毎月19日の食育の日に合わせてよく噛んで食べてほしい「かみかみメニュー」を取り入れています。食べ物はよくかんで食べないと、せっかくの栄養もうまく体に取り込むことができません。普段からよくかんで食べる習慣をつけましょう！
- ・20日(金) 冬至こんだて、山梨県郷土料理
「冬至」は、一年中で一番昼の時間が短い日です。「ん」のつく物は縁起が良いとされ、「運盛り」をして無病息災を祈る風習があります。特に「なんきん」「れんこん」「ぎんなん」「にんじん」「きんかん」「かんてん」「うんどん(うどんの昔の言い方)」は、「ん」が2つ付くことから、たくさん運が取り込めるということで「冬至の七種」と呼ばれます。今年は21日なので1日早いですが、山梨県の郷土料理に因んだ「運盛り」の給食です。

幸運を呼び込む冬至の食べ物



- ・24日(火) 2学期給食最終日、リザーブ給食
2学期最後の給食は、スペシャルメニューのリザーブ給食です！「リザーブ」とは、事前に選んで「予約する」という意味です。今回は、のみものを6種類の中から選んでもらいます♪

詳細こんだて表 12月



調布市立石原小学校

日	献立名	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 脂質
3 火	スパゲティーミートソース		ベーコン, ぶた肉, 大豆	スパゲッティ, オリーブ油, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, トマト(缶), マッシュルーム, グリンピース	626 kcal
	野菜スープ	○	ベーコン		にんじん, 玉ねぎ, 白菜, もやし, えのきたけ	25.8 g
	米粉のガトーショコラ(乳・卵なし)		豆ふ	乳不使用マーガリン, 米粉, 粉砂糖		25.1 g
4 水	鶏飯(けいはん)		とり肉, 錦糸たまご, のり	米	生姜, ごぼう, にんじん, 干しいたけ, いんげん, たくあん	651 kcal
	豚骨煮	○	ぶた肉, みそ	こんにゃく, 黒砂糖	れんこん, にんじん, 大根, 生姜	26.4 g
	きなこからいも		きなこ	さつまいも, 油, 三温糖		18.1 g
5 木	木島平の美味しいごはん			米		561 kcal
	さばのタンドリーグリル(乳なし)	○	サバ, 豆乳	ノンエッグマヨネーズ	にんにく	25.5 g
	野菜のごま和え			ごま, 砂糖	もやし, 小松菜, にんじん	22.2 g
6 金	吉野汁		とり肉, 油あげ, 豆ふ	こんにゃく, てんぷん	大根, にんじん, 干しいたけ, ねぎ, 小松菜	
	五目チャーハン		ぶた肉, ハム	米, 油	にんじん, ねぎ, 干しいたけ, グリンピース	587 kcal
	油淋鶏(ユーリンチー)	○	とり肉	てんぷん, 米粉, 砂糖, ごま油, ごま	ねぎ, にんにく, 生姜	24.5 g
9 月	豆腐とわかめの中華スープ		わかめ, 豆ふ	ごま油, ごま	にんじん, 玉ねぎ, ねぎ	26.0 g
	きのこごはん		とり肉, 油あげ	米, 砂糖	えのきたけ, しめじ, まいたけ, 干しいたけ, にんじん	604 kcal
	肉豆腐	○	ぶた肉, 豆ふ	油, こんにゃく, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ, グリンピース	26.6 g
10 火	野菜チップス			じゃがいも, さつまいも, 米粉, 油	れんこん, ごぼう	22.3 g
	高菜チャーハン		じゃこ	米, 油, ごま	にんじん, 高菜漬け, ねぎ	582 kcal
	タイピーエン	○	ぶた肉, いか, うずら卵	油, はるさめ, ごま油	生姜, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, 干しいたけ, 白菜, もやし	21.4 g
11 水	手作り芋ようかん		かんてん	砂糖, さつまいも		14.9 g
	ガーリックトースト			食パン, バター		589 kcal
	ボルシチ	○	ぶた肉, ベーコン, 生クリーム	油, じゃがいも, 砂糖, 米粉	玉ねぎ, にんじん, セロリー, ビーツ(缶), キャベツ	22.4 g
12 木	コーンサラダ			砂糖	キャベツ, にんじん, もやし, コーン, レモン, 玉ねぎ	26.3 g
	たらの親子ごはん		たら, たらこ	米, 油	にんにく, 葉ねぎ	596 kcal
	じゃが芋のそぼろ煮	○	ぶた肉, 生あげ	油, じゃがいも, こんにゃく, 砂糖, てんぷん	生姜, にんじん, たけのこ, 玉ねぎ, 干しいたけ, グリンピース	29.3 g
13 金	きのこ汁		とり肉, みそ	油	ごぼう, 大根, にんじん, ねぎ, 小松菜, しめじ, えのきたけ, しいたけ	17.3 g
	黒糖食パン			黒砂糖パン		639 kcal
	さつま芋とりんごのジャム			さつまいも, 砂糖	りんご, レモン	27.4 g
16 月	豆のミートグラタン	○	ぶた肉, 大豆, チーズ, ミックスビーンズ(インゲン豆3種・ヒヨコ豆)	油, 砂糖, マカロニ	玉ねぎ, にんにく	23.9 g
	とり肉と大根のスープ煮		ベーコン, とり肉		にんにく, 生姜, セロリー, にんじん, 玉ねぎ, 大根, キャベツ, しめじ	
	わかめごはん		炊き込みわかめ	米, ごま		588 kcal
17 火	ししゃもの2色揚げ	○	ししゃも, 青のり	小麦粉, 油		27.8 g
	すき焼き風煮		ぶた肉, 豆ふ	油, じゃがいも, こんにゃく, 砂糖	にんじん, 白菜, えのきたけ, ねぎ, 小松菜	20.7 g
	ツナマヨカレードースト		ツナ	食パン, ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ	622 kcal
18 水	コーンシチュー	○	とり肉, 牛乳	油, じゃがいも, 米粉	にんじん, 玉ねぎ, クリームコーン(缶), コーン, グリンピース	24.7 g
	いちごミルクゼリー		かんてん, 豆乳, 豆乳クリーム	砂糖	冷凍いちご	28.5 g
	五目クッパ		とり肉, たまご	米, ごま, てんぷん, ごま油	にんにく, たけのこ, ねぎ, にんじん, ほうれんそう, 干しいたけ	638 kcal
19 木	もやしと大根のナムル	○		砂糖, ごま油	もやし, 大根, にんじん, 小松菜, にんにく	24.5 g
	チーズハットグ(チーズボール)		牛乳, チーズ	米粉, バター, 三温糖, 乳不使用ホットケーキミックス		23.6 g
	肉ごぼうごはん		ぶた肉, 油あげ	米, 油, こんにゃく, 砂糖	生姜, ごぼう, にんじん	569 kcal
20 金	いかの幽庵焼	○	いか		ゆず(果皮、生)	28.0 g
	白菜の味噌鍋		ぶた肉, 豆ふ, みそ, 豆乳	油, しらたき, 練りごま, ごま	にんにく, 生姜, にんじん, 玉ねぎ, 白菜, しいたけ, しめじ, ねぎ	21.3 g
	かぼちゃのほうとう		とり肉, ぶた肉, 油あげ	ほうとう, 油, さつまいも	ごぼう, にんじん, 大根, かぼちゃ, 干しいたけ, ねぎ	614 kcal
23 月	せいだのたまじ(じゃが芋の味噌煮)	○	みそ	じゃがいも, 油, 砂糖, ごま		25.2 g
	柚子ようかん		かんてん, 白あん	砂糖, 水あめ	ゆず	21.7 g
	ミートドリア		ベーコン, ぶた肉, 大豆, チーズ	米, バター, 油, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト(缶)	650 kcal
24 火	冬野菜の豆乳ポトフ	○	ウィンナー, ベーコン, みそ, 豆乳	じゃがいも	大根, だいこん葉, にんじん, 玉ねぎ, 白菜, かぶ, かぶ(葉), セロリー, ブロッコリー	25.1 g
	バナナ				バナナ	22.0 g
	【リザーブ】のみもの		ジョア4種(ブレーン・ストロベリー・マスカット・ブルーベリー), 野菜ジュース2種(アップル・キャロット・白ブドウほうれん草)の中から1種類えらびます			616 kcal
24 火	カレーピラフ		ベーコン, ぶた肉	米, 油	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, コーン, グリンピース	22.6 g
	特製フライドチキン		とり肉	てんぷん, 油	にんにく, 生姜	19.5 g
	米粉のマカロニスープ		ベーコン,	米粉マカロニ(星型)	にんじん, 玉ねぎ	
24 火	ココアプリンのデザート		かんてん, 豆乳, 豆乳クリーム	砂糖	みかん(缶)	

※食材の都合により献立を変更する場合があります。予め御了承ください。

※調布の姉妹都市、長野県木島平村産の食材を毎月使用しています。今月は米、しめじ、えのきたけを使用予定です。

3学期の給食は1月9日(木)から始まります。

