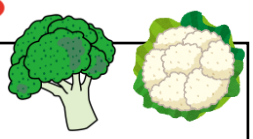
きゅうしょくだより

令和８年１２月号
調布市立若葉小学校



今年も残り１か月です。年末年始は人が集まる行事も多く、生活リズムがくずれやすくなります。感染症が流行りやすい時期でもあります。バランスの良い食事・運動・休養を心掛け、体調を整えましょう。



［12 月の献立より］

2 日(水) 花野菜シチュー

→「花野菜」とは花や花のつぼみの部分を食べる野菜の事です。代表的なものに「ブロッコリー」と「カリフラワー」があります。この２つは冬に旬を迎える野菜で、寒い時期に甘さが増しておいしくなります。



7 日(月) 日本味めぐり給食 【大分】

→大分県は九州の県です。海と山に囲まれ自然豊かな地域で、温泉が多い地域としても知られています。鶏肉を使った料理が多く、給食では鶏肉を使ったごはんと、天ぷらを出します。

9 日(水) おそば屋さんのカレー

→おそばのつゆにつかわれる「かえし」と言うしょう油、みりん、砂糖から作られるたれで味付けをし、かつおや昆布の出汁で煮込んで作ります。（おそばは使っていません。）

10 日(木) 世界味めぐり給食 【サイパン】

→サイパンは太平洋にある島で、アメリカ合衆国の一部です。日本から南へ約 2,300ｋｍのところにあり、一年を通して暖かく、きれいな海に囲まれています。「マヒマヒ」は日本名では「シイラ」と呼ばれる魚です。「フィナデニーソース」という、しょう油ベースの酸味のあるソースを使って味付けします。パンにはさんで食べてもおいしいです。「ポキ」は本来生の魚介を使う料理ですが、給食では生の食材は使えないので、ツナ缶を使います。

16 日(水) おかしな目玉焼き

→桃の缶詰を黄身に、牛乳ゼリーを白身に見立てたデザートです。(たまごは使っていません。)



22 日(火) 冬至メニュー

→冬至とは、一年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、ゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなる、という言い伝えがあるからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃはビタミン源として貴重な野菜でした。



23 日(水) リザーブ給食

→2 学期のリザーブ給食は、主菜(おかず)と飲み物の２品です。主菜は合いびき肉の「ハンバーグ」か鶏肉にコーンフレークの衣をつけて揚げる「クリスピーチキン」のどちらかを、飲み物は「コーヒーミルク」「りんごジュース」「みかんジュース」の３つのうちどれか１つを 11 月に選びました。



１２月の地場野菜：白菜  キャベツ  里芋 