

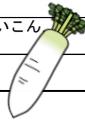
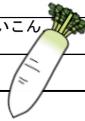
# 12月



# こんだてひょう



東久留米市立第二小学校

日・曜	献立名	飲み物	主な食材			こんだてメモ
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	
1木	ちやめし茶飯		米			 <p>今月の給食目標は「食後の過ごし方を考えよう」です。食後に激しい運動をするとおなかが痛くなったり体調不良の原因にもなります。気を付けて過ごしましょう。</p>
	きびなごのからあげ		上新粉, でん粉, 油	きびなご	しょうが	
	おでん		こんにやく	結び昆布, がんもどき, さつま揚げ, うずら卵, つみれ, 竹輪	だいこん	
2金	いとかんてん 糸寒天のごま酢あえ		ごま, 油	糸寒天	キャベツ, きゅうり, たまねぎ	 <p>先月配布した東くるめ野菜レシピの表紙から、大根を使ったくるめピラフを提供します。レシピについて、作った感想などを募集しています。次のレシピの参考にもさせていただきますので、ご意見等もお寄せください。ぜひ冬休みにレシピを活用して親子で料理を楽しんでください。</p>
	クッパ		米, ごま油	たまご, 鶏肉	にんじん, だいこん, しいたけ, 万能ねぎ, たけのこ	
	さわらの香味焼き		ごま油	さわら	しょうが, ながねぎ	
5月	じゃがいものきんぴら		じゃがいも, 油, こんにやく, 油, 砂糖	豚肉	ごぼう, にんじん	 <p>りんご</p>
	くるめピラフ		米, 油	ベーコン	にんにく, だいこん, ほうれんそう	
	チーズオムレツ		じゃがいも, 油, 砂糖	たまご, 調理用牛乳, チーズ, ハム	たまねぎ, パセリ	
6火	ペイザヌスープ			豚肉	たまねぎ, にんじん, キャベツ, だいこん, マッシュルーム	 <p>みかん</p>
	シナモンレーズンロール		ぶどうパン, バター, 砂糖		りんご	
	冬野菜シチュー		じゃがいも, 油, 小麦粉, バター	鶏肉, いんげんまめ, 豆乳, 用牛乳, 生クリーム	しょうが, にんにく, たまねぎ, かぶ, にんじん, マッシュルーム, ブロッコリー	
7水	フレンチサラダ		油, 砂糖	ツナ	ホールコーン(冷), キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ	<p>飛竜頭はたくさんのがい入った、がんもどきです。形が竜の頭に似ていることからその呼び名がつけました。</p>
	ごまく 五目おこわ		米, もち米, 砂糖	鶏肉	にんじん, ごぼう, 干し椎茸, いんげん	
	飛竜頭		でん粉, 油	豆腐, おから, 大豆, 鶏肉, 糸昆布	しょうが, ながねぎ, れんこん	
8木	なめこのみそ汁		じゃがいも	あさり, 油揚げ, みそ	なめこ, だいこん, ながねぎ, こまつな	<p>どさんこは北海道産の馬の種類の名前です。北海道では酪農や畜産など食を支える産業が盛んです。北海道の美味しい食材を温かな汁物にしました。</p>
	和風サラダ		油, 砂糖		キャベツ, にんじん, きゅうり, たまねぎ	
	ごはん		米			
9金	ぶりの照り焼き			ぶり	しょうが	<p>和風だしのカレーにたくさんのがいを加えたカレーうどんは、体を温めてくれます。しっかり食べて、寒さを吹き飛ばしましょう。</p>
	どさんこ汁		じゃがいも, バター	焼き豚, 豆腐, みそ	だいこん, もやし, にんじん, ながねぎ, ホールコーン	
	えびと白菜のあえもの		砂糖	さくらえび干し	ほうれんそう, はくさい	
12月	えびと白菜のあえもの				りんご	<p>めひかり(目光)はアオメエソ(青目えそ)ともいわれる深海魚です。冬に旬をむかえる脂のつったグリーンピース</p>
	カレーうどん		うどん, 油, 砂糖, でん粉	豚肉, かまぼこ(卵不使用), 油揚げ	にんじん, たまねぎ, ながねぎ, 万能ねぎ	
	のりごま大根		ごま油, ごま	きざみのり	だいこん, こまつな	
13火	さつまいも蒸しパン		小麦粉, 砂糖, さつまいも, くり, バター	調理用牛乳, たまご		<p>給食では玉ねぎをサラダのドレッシングで3kg、カレーは30kg使います。玉ねぎを切ると目がしみる場合があります。これは「硫化アリル」という成分が原因です。給食室では快適に切るために水中眼鏡をする・冷やしてみる・鼻呼吸しないなど、様々な工夫を試みましたが、未だに完全には防げることができていません。良い案を知っている人がいたら教えてください。</p>
	ターメリックライス		米, 油, バター	ベーコン	たまねぎ	
	ミートローフ		バター, パン粉, 油, 上白糖	牛肉, 豚肉, 調理用牛乳, たまご	にんじん, たまねぎ, ホールコーン	
14水	かぶのスープ			鶏肉	たまねぎ, にんじん, キャベツ, かぶ, マッシュルーム	<p>みかん</p>
	豆腐あんかけチャーハン		米, でん粉	焼き豚, 豆腐, たまご	ながねぎ, にんじん, チンゲン菜, たけのこ, えのきたけ, きくらげ	
	きなこ豆ナッツ		でん粉, さつまいも, 油, アーモンド, 米粉, バスター, 砂糖	ひよこまめ, きな粉		
15木	切り干し大根サラダ		春雨, 油, 砂糖		にんじん, 切り干し大根, きゅうり, たまねぎ	<p>今年も残すところ後半、今年の給食は残り1週間です。しっかり給食を食べて、元気に冬休みを迎えることができるように、体調を整えましょう。</p>
	わかめごはん		米	わかめ		
	魚の煮付け		砂糖	きんめだい	しょうが	
16金	豆乳けんちん汁		じゃがいも, こんにやく	豆腐, 油揚げ, みそ, 豆乳	ごぼう, だいこん, ながねぎ, にんじん	<p>りんご ジュース, りんご缶</p>
	りんごゼリー		砂糖	アガー		
	チキンカレーライス		米, 油, じゃがいも, 小麦粉, バター, はちみつ	鶏肉, いんげんまめ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, りんご	
16金	海藻サラダ		油	ツナ, 海藻ミックス	キャベツ, きゅうり, たまねぎ	<p>アロエ, バイン, みかん, もも</p>
	フルーツポンチ		砂糖			

# 12月

## こんだてひょう



東久留米市立第二小学校

日・曜	献立名	飲み物	主な食材			こんだてメモ
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	
19月	ごはん	飲むヨーグルト	米			冬が旬の食材には、寒さに負けない栄養が豊富なものがたくさんあります。献立やお店から旬の食材を探してみてください。
	八珍豆腐		油、でん粉	豚肉、えび、豆腐、うずら卵	にんじん、たけのこ、しいたけ、たまねぎ、チンゲン菜	
	大根サラダ		ごま油、油、砂糖		だいこん、きゅうり、たまねぎ	
	果物(りんご)				りんご	
20火	ホットサンド	MILK	食パン	スライスチーズ、ポークハム		食パンにハムとチーズを挟んでホイールで包み温めるシンプルなホットサンドは、キャンプや屋外レジャーのレシピがもたっています。
	えびのクリーム煮		じゃがいも、小麦粉、バター	えび、ベーコン、生クリーム	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ	
	こんにやくサラダ		サラダこんにやく、油、砂糖		キャベツ、だいこん、きゅうり、たまねぎ	
21水	鮭と高菜ごはん	MILK	米	鮭	高菜漬	酸辣湯の仕上げに入れるラー油はぎょうざやサラダのドレッシングなどにも使われます。温めたごま油に一味唐辛子を混ぜて作ることができます。
	豚レバーのかりんあげ		でん粉、油、砂糖	豚レバー	しょうが	
	酸辣湯		でん粉	鶏肉、豆腐、たまご	にんじん、たまねぎ、たけのこ	
	春雨サラダ		春雨、油、砂糖、ごま		にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	
	果物(みかん)				みかん	
22木	ごはん	MILK	米			22日は冬至です。1年で一番昼が短く夜が長い冬至は、栄養満点のかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る習慣などがあります。どれも厳しい冬を乗り越えるための工夫です。また、「ん」が付く食材を食べると「運」が上がるといわれています。縁起担ぎであえ物にたくさん入れてみました。
	銀だらのゆずみそやき		砂糖、でん粉	ぎんだら、西京みそ	ゆず	
	かぼちゃ白玉だんご汁		白玉粉	豆腐、鶏肉	かぼちゃ、ながねぎ、こまつな、しいたけ、はくさい	
	冬至のあえもの		サラダこんにやく、砂糖		れんこん、だいこん、にんじん、ほうれんそう	
23金	スパゲッティ カチャトーラ	MILK	スパゲッティ、オリーブ油、油、砂糖、小麦粉、バター	鶏肉、生クリーム、調理用牛乳	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト缶	
	マセドアンサラダ		じゃがいも、油、砂糖	ひよこめ	きゅうり、にんじん、ホールコーン、たまねぎ	
	星のデザート		砂糖、チョコプレート	アガー、調理用牛乳、生クリーム、ホイップクリーム	いちご	

※地域の感染症状況の警戒度合いが引き上げられた場合は、文部科学省より発表された学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル「学校の新しい生活様式」の通知をもとに、献立や配膳を変更します。  
児童・教職員の感染を防止するため、あらかじめご承知おきください。  
※栄養価は中学年(3・4年生)を基準にしています。  
※サラダ等の野菜はすべて加熱し、教室であえます。

中学年(3・4年生)	国の基準	今月の平均
エネルギー(kcal)	650	651
たんぱく質(g)	21.1~32.5	24.9

### 冬休みの食生活について

クリスマスやお正月などの行事が多い冬休みを楽しみにしている人は多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、寒いので外で遊ぶことが少なくなりがちです。寒さに負けず意識して体を動かしましょう。



食べ過ぎに気をつけよう!

「早寝・早起・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!

朝起きるのがつらい時期です。起きたらカーテンを開けて日光を浴びましょう。そして、朝ごはんを食べて体を温め、エネルギーを補給して、体を動かしましょう。生活リズムが崩れるとなかなか元にもどりません。気をつけましょう。



クリスマスやお正月などの行事が多い冬休みを楽しみにしている人は多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、寒いので外で遊ぶことが少なくなりがちです。寒さに負けず意識して体を動かしましょう。

日本の伝統行事に触れる機会にしよう!

大みそか  
年越しそば

細長いそばにちなみ長寿を願います。



お雑煮

関東はしょうゆ味に四角いおもち。関西はみそ味で丸もちが入ります。そして、地域でとれる食材がそれぞれ入っています。



しょうがつ おせち料理



歳神様にお供えたものを家族でいただく食事です。新年の幸福や豊作、健康などを願い、縁起の良い料理を重箱に詰めます。



関東風雑煮



関西風雑煮

伝統行事に触れる機会が多い年末年始です。各家庭で先祖代々伝わる行事食や習慣を家庭で話す機会をつくってみましょう。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、地域で様々な習慣が残っています。コロナ禍で伝統に触れる機会が少なくなっています。この機会に次世代へ引き継いでもらいたいと思います。