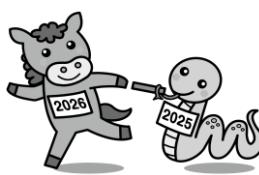


実施日 日曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量	
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	
1月	麦ご飯 牛乳 四川豆腐 こんにゃくサラダ	牛乳 豆腐 豚肉		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 こんにゃく ごま	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干ししいたけ チンゲンサイ キャベツ きゅうり	572	17.0	28.8	2.4
2月	クリームライス 牛乳 ツナドレサラダ	とり肉 牛乳 生クリーム まぐろ缶		米 大麦 米ぬか油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム バセリ粉 キャベツ きゅうり	611	13.5	38.3	2.2
3月	わかめご飯 牛乳 肉じゃが カリカリ油揚げ入りサラダ	わかめご飯の素 牛乳 豚肉 油揚げ		米 大麦 米ぬか油 こんにゃく ジャガ芋 砂糖	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ ほうれん草	582	15.1	27.5	2.2
4月	ご飯 牛乳 鮭の香味焼き きんぴらごぼう 実だくさんみそ汁	牛乳 鮭 さつま揚げ 油揚げ みそ		米 ごま油 こんにゃく 米ぬか油 砂糖 じゃが芋	ねぎ 生姜 にんじん ごぼう れんこん 大根 小松菜	580	18.0	28.6	2.6
5月	ホイコーロー丼 牛乳 中華風コーンスープ	豚肉 みそ 牛乳 ベーコン		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	にんにく 生姜 キャベツ にんじん ピーマン ねぎ たまねぎ コーン チンゲンサイ	573	15.2	25.9	2.7
6月	練馬スパゲティ 牛乳 練馬大根葉のサラダ オレンジケーキ	まぐろ缶 のり 牛乳 卵		スパゲティ オリーブ油 砂糖 米ぬか油 小麦粉 バター	練馬大根（一斉給食） キャベツ 大根（葉）（一斉給食） にんじん コーン たまねぎ オレンジジュース	666	14.5	33.8	2.7
7月	麦ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグ もやしの中華炒め さつま汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 油揚げ みそ		米 大麦 パン粉 白ごま 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく さつま芋	たまねぎ もやし にんじん 大根 しめじ ねぎ	625	17.7	28.5	3.1
8月	オムチキライス 牛乳 オニオンスープ	とり肉 ウインナー 卵 牛乳		米 大麦 米ぬか油 バター	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマトピューレ 生姜 コーン 小松菜	583	15.9	33.3	2.8
9月	ブルコギ丼 牛乳 五目スープ	豚肉 牛乳 豆腐		米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	たまねぎ にんにく 生姜 にんじん にら もやし ねぎ 小松菜	571	19.4	27.0	2.4
10月	カラフルピラフ 牛乳 タンドリーチキン ABCスープ 果物（みかん）	ハム 牛乳 とり肉 ヨーグルト ベーコン		米 大麦 米ぬか油 バター マカロニ ジャガ芋	たまねぎ にんじん 赤ピーマン コーン グリンピース にんにく 生姜 トマトピューレ セロリー キャベツ 小松菜 みかん	621	16.1	29.7	2.8
11月	ジャンバラヤ 牛乳 ふわふわわたまごのスープ	豚ひき肉 ウインナー 牛乳 ベーコン 卵		米 大麦 米ぬか油 砂糖 ジャガ芋 パン粉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ 小松菜	578	14.2	31.0	2.4
12月	ご飯 牛乳 チーズタッカルビ 豆腐とわかめのスープ	牛乳 とり肉 チーズ わかめ 豆腐		米 ごま油 さつま芋 砂糖 片栗粉	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 しめじ ねぎ	597	17.4	32.0	2.4
13月	冬野菜カレーライス 牛乳 コーンサラダ	豚肉 大豆 牛乳		米 米ぬか油 ジャガ芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖	生姜 にんにく にんじん カリフラワー れんこん たまねぎ 大根 キャベツ 小松菜 コーン	589	12.6	28.6	2.2
14月	昆布ごはん 牛乳 ししゃものみりん焼き 吳汁	豚肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳 ししゃも みそ 大豆		米 大麦 米ぬか油 砂糖 こんにゃく ジャガ芋	にんじん 干ししいたけ 大根 ごぼう ねぎ	580	19.2	32.1	2.8
15月	揚げパン 牛乳 肉団子入り野菜スープ オレンジゼリー	きな粉 牛乳 豚ひき肉 豆腐 アガー		ショートニングパン 米油 グラニュー糖 片栗粉 マカロニ ごま油 砂糖	生姜 ねぎ 白菜 干ししいたけ にんじん もやし オレンジジュース	629	15.0	40.5	2.7
16月	ほうとう風うどん（山梨県） 牛乳 ちくわの磯部揚げ	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 竹輪 青のり		うどん 米ぬか油 米油 小麦粉	白菜 にんじん 大根 かぼちゃ ねぎ 小松菜	591	18.6	30.6	3.2
17月	茶飯 牛乳 おでん キャベツのおかか和え 果物（みかん）	牛乳 昆布 つみれ さつま揚げ がんもどき はんべん 竹輪 うずら卵 かつお節		米 砂糖 こんにゃく ちくわぶ	にんじん だいこん（一斉給食） キャベツ きゅうり みかん	588	16.1	21.9	3.0
18月	チョコチップパン 牛乳 フライドチキン ミニストローネ 果物（冷凍パイ）	牛乳 とり肉 ベーコン いんげん豆		チョコチップパン 油 片栗粉 小麦粉 米ぬか油 ジャガ芋 マカロニ バター	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ ピーマン 冷凍パイ	670	16.7	40.3	2.7

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。※給食回数18回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	600	16.2	31.2	2.6	328	90	2.2	214	0.27	0.38	15	5.6



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



令和7年度



12月給食だより

練馬区立石神井西小学校
校長 高野 博文

さむ ま ふゆ げんき す 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりますが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとて抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



卵

たまご



大豆

大豆製品



牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



もうすぐ冬休み！

はやね はやお あさひる ゆうじょく かた きそくただ
早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい
生活を心がけましょう。



とうじ ねん もっと たいよう ひく いちく ひる みじか
冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、
夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この
日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたこ
とから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物
を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

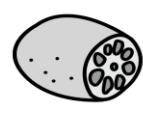
なんきん (かぼちゃ)



にんじん



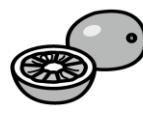
れんこん



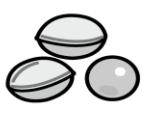
かんてん



きんかん



ぎんなん



うんどん (うどん)



給食食材の主な産地（11月）

人参	千葉県	玉葱	北海道	じゃが芋	北海道	かぼちゃ	北海道
キャベツ	練馬区	れんこん	茨城県	里芋	埼玉県	ほうれん草	群馬県
しめじ	長野県	小松菜	埼玉県	大根	千葉県	ごぼう	青森県
米	岩手県	豚肉	千葉県	鶏肉	岩手県	みかん	熊本県

地場野菜を使用した学校給食の全校一斉実施

8日(月)、「練馬大根引っこ抜き競技大会」で収穫された「練馬大根」を使って、「練馬スパゲティ」を作ります。23日(火)、練馬産の青首大根を使っておでんを作ります。

新年への願いを込めた お正月の行事食

あたら ねん はじ しょうがつ とし こうふく ほうさく
新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸運や豊作をも
としがみさま としがみさま としとくじん かくかてい むか にほん
たらす「歳神様」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする日本の
でんとうぎょうじ かぞく りょうり そうに しょうがつ
伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月
りょうり た しんねん ぶじ いの げんざい りょうり
料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を
てづくり かてい へ ようぶう ちゅうか ふう ゆた
手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊
りょうり はんぱい でんとうてき りょうり
かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、
しんねん ねが こ えんぎ よ た もの つか
新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。

伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。

一の重 (祝い肴・口取りなど)

- 黒豆** まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。
- 数の子** こ こだから めぐ 子宝に恵まれるように。
- 田作り (ごまめ)** ほうさく ねが 豊作を願って。
- たたきごぼう** かぞく かきょう と ち ね は 家族や家業が土地に根を張るように。
- 伊達巻き** だてま ちしき さうよう み 知識や教養が身につくように。
- きんとん** きんうん めぐ 金運に恵まれるように。
- 紅白かまぼこ** あか まよ しろ せいじょう あらわ 赤は魔除け、白は清浄を表す。

二の重 (酢の物・焼き物など)

- ブリ** しゅっせ 出世できるように。
- タイ** さろ あわせ 「めでたい」の語呂合わせ。
- エビ** ながい 長生きできるように。
- 紅白なます** いわ みずひき あらわ お祝いの水引を表す。

三の重 (煮物など)

- 里いも** さと こだから めぐ 子宝に恵まれるように。
- れんこん** しょうらい みとお 将来を見通せるように。
- くわい** しゅっせ 出世できるように。
- 昆布巻き** こぶま ごろあ 「よろこぶ」の語呂合わせ。

お雑煮

地域の食材を使って、作る餅入りの汁物で、地域や家庭によって特徴があります。餅を入れない地域もあります。

かんとうふうぞうに 関東風雑煮

お屠蘇

漢方薬の「屠蘇散」を、日本酒や本みりんに浸して作る薬草酒。邪気払い、長寿を願って、家族の中で若い人が順に飲んでいます。

【給食着の運用について】

給食当番では、共用の給食着（白衣・帽子）を使用することを基本としていますが、柔軟剤の香りや衛生面での不安、その他のご事情がある場合には、各ご家庭で用意した給食着を使用することも可能です。希望する場合は、担任の先生へご連絡ください。

また、給食着をご家庭で洗濯される際には、香りの強い柔軟剤等の使用を控えていただ くようご配慮をお願いします。香りによって体調に影響を受ける児童もいますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。