



12月 きゅうしよくだより

令和6年11月29日

練馬区立下石神井小学校



今年は12月21日

冬至と食べ物

今年も残すところあと1か月です。寒さに負けず、元気に過ごしましょう。さて、今年の冬至は、12月21日です。冬至は、一年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔は、太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。そこで、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力を付ける習慣ができたそうです。

かぼちゃ



冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

あずき



赤い色が邪気（病気や災難を起こす悪いもの）を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

「ん」のつく食べ物



なんきん

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



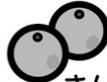
にんじん



れんこん

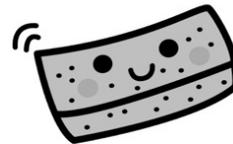


ぎんなん



きんかん

こんにやく



「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。

練馬大根が給食に登場します！！

12月1日（日）は、毎年恒例の「練馬大根引っこ抜き競技大会」が行われます。参加する人はいるでしょうか。大会で収穫された「練馬大根」は、練馬区の小中学校に届けられ、給食に登場します。下石小には、100kgの練馬大根が届く予定です。大人気の「ねりまスパゲッティー」を作るので、みなさん楽しみにしてください。また、3年生と一緒に大根づくりをしている農家さんからも練馬大根を届けてもらいます。練馬の野菜をたくさん食べて、「地産地消」を推進していきましょう。

練馬大根の特徴

- 江戸時代から栽培されてきた伝統的な野菜
- 細長い形で、長さは70～100cmくらい
- 首元はすらりとして細く、真ん中にかけて太くなり、根の方がまた細くなっている。
- 水分が少ないため、「たくあん」にむいている。



12月

こんだてひょう



実施日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	★ひとくちメモ★
			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	
3	火	ねりまスパゲッティ フレンチサラダ アップルケーキ	まぐろ缶のり 牛乳 卵 豆乳	スパゲティ オリーブ油 砂糖 油 小麦粉	大根 レモン キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ りんご	練馬大根 練馬大根引っこ抜き競技大会でとれた練馬大根を使って、ねりまスパゲッティを作ります。 また、5日の大根サラダは練馬区の農家さんが育てた練馬大根を使います。 
4	水	ごはん はたけのおにくのからあげ ほうれんそうのおひたし きりたんぼじる	牛乳 大豆 とり肉	米 片栗粉 油 砂糖 きりたんぼ	にんにく 生姜 ほうれん草 もやし にんじん ごぼう 白菜 大根 ましたけ ねぎ	
5	木	あつあげとれんこんのにくみそどん だいこんサラダ みかん	豚ひき肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん たけのこ れんこん ねぎ ピーマン 大根 きゅうり たまねぎ みかん	
6	金	えびクリームライス カリカリだいたいずサラダ	えび とり肉 牛乳 いんげん豆 クリーム 大豆	米 油 バター 米粉 片栗粉 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 キャベツ きゅうり	
9	月	ごはん にんじんふりかけ にくじゃが キャベツのこんぶあえ	牛乳 しらす干し 豚肉 塩昆布	米 油 ごま油 しらす じゃが芋 砂糖	小松菜 にんじん 生姜 たまねぎ 干ししいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり	
10	火	びりんめし ちくわのいそべあげ とんじる	豆腐 鶏ひき肉 油揚げ 竹輪 青のり 豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 油 砂糖 小麦粉 マヨネーズ (卵なし) じゃが芋 こんにゃく	生姜 ごぼう にんじん たまねぎ 干ししいたけ 大根 ねぎ	
11	水	わかめごはん ねりまるキャベツハンバーグ ねりまるキャベツスープ	炊き込みわかめ 牛乳 豚ひき肉 豆腐 ベーコン レンズ豆	米 マヨネーズ (卵なし) パン粉 砂糖 油	たまねぎ キャベツ にんじん	ねり丸キャベツ 区内の一斉給食です。練馬産の「ねり丸キャベツ」で、ハンバーグとスープを作ります。 
12	木	ごはん さばのさいきょうやき れんこんのごまあえ けんちんじる	牛乳 さば みそ 豆腐 油揚げ	米 白ごま(ねり) 砂糖 白すりごま 油 こんにゃく	生姜 ほうれん草 もやし れんこん にんじん 大根 ごぼう ねぎ	畑土料理を食べよう! きりたんぼ 秋田県の料理です。つぶした米を棒に巻きつけ焼いたものです。 こうしめし 高知県の料理です。年越しに食べていたことから「年越し飯」となり、次第に「こうしめし」と呼ばれるようになったそうです。 びりんめし 熊本県の料理です。炒めた豆腐を入れた混ぜご飯です
13	金	ブルコギどん こんにゃくサラダ りんご	豚肉 みそ 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 白ごま こんにゃく	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん もやし たら キャベツ きゅうり ねぎ りんご	
16	月	ココアあげパン クリームシチュー コールスローサラダ	牛乳 とり肉 いんげん豆 クリーム	ミルクパン 油 砂糖 じゃが芋 バター 米粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん キャベツ きゅうり	
17	火	さつまいもごはん ほうれんそういりたまごやき はくさいのみそじる	牛乳 豚ひき肉 卵 厚揚げ わかめ みそ	米 さつまいも 油 砂糖	生姜 たまねぎ にんじん 干ししいたけ ほうれん草 えのきたけ 白菜 ねぎ	
18	水	カレーライス にんじンドレッシングサラダ	豚肉 いんげん豆 牛乳	米 油 じゃが芋 はちみつ ざらめ 米粉 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	
19	木	こうしめし とりにくのおろしがけ いなかじる	ちりめんじゃこ 竹輪 のり 牛乳 とり肉 豚肉 油揚げ	米 砂糖 白ごま 片栗粉 油 こんにゃく	たくあん 生姜 大根 こねぎ ごぼう にんじん しめじ ねぎ 白菜 ほうれん草	
20	金	ごはん さけのゆずみそやき こまつなのおひたし とうじかぼちゃじる	牛乳 鮭 みそ とり肉	米 砂糖 こんにゃく 白玉団子	ゆず 小松菜 もやし 大根 にんじん 白菜 かぼちゃ こねぎ 干ししいたけ	
23	月	きりぼしだいこんごはん いかのさらさあげ なまあげのみそじる	とり肉 油揚げ 牛乳 いか 厚揚げ みそ	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 こんにゃく	生姜 切干大根 にんじん 干ししいたけ さやえんどう ごぼう ねぎ	おたのしみきゅうしょく 材料からどんなメニューが登場するのか当ててみましょう。 
24	火	＼おたのしみきゅうしょく／ マーオリンロールオン ジョウタドローチキ ほのトोटローブ ミョクローリーみオンソース	乳酸菌飲料 とり肉 ヨーグルト レンズ豆 牛乳 アガー	マーガリンパン 油 マカロニ 砂糖	たまねぎ にんにく 生姜 トマトピューレ にんじん セロリー トマト缶 キャベツ みかん缶	

※ 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、御了承ください。 ※給食回数16回

※ 日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

※ 学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

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	595	15.9	30.5	2.3	322	90	2.2	190	0.26	0.42	14	5.6

