



日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p> <p>白菜 大根 ねぎ ほうれん草 みかん りんご</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は
12月22日です。



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。

☆ 今月の献立より ☆

- 4日 練馬スパゲティ
毎年12月の第1日曜日に練馬大根の引っこ抜き大会が行われ、翌日そこで採れた練馬大根を使った給食を練馬区全校で実施します。本校は、大人気の練馬スパゲティを作ります。
- 19日 ほうとううどん
山梨県の郷土料理で、太めのうどんを具だくさんのみそ味の汁で煮込んだ料理です。
- 22日(冬至) 鮭のゆずみそ焼き・かぼちゃすいとん
冬至の日は、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べる習慣があることから、ゆずとかぼちゃを使った献立にしました。これからどんどん寒くなりますので、寒さに負けないように、体力をつけてほしいと思います。

＜11月使用の主な食材の産地＞

食品	産地	食品	産地
牛乳	群馬・青森	れんこん	茨城
	岩手・宮城	にら	栃木
	秋田・東京	ピーマン	茨城
にんじん	北海道・千葉	白菜	茨城
玉ねぎ	北海道	さつまいも	茨城
じゃがいも	北海道	ブロッコリー	群馬
きゅうり	群馬	みかん	愛媛
大根	千葉	もうかさめ	宮城
かぼちゃ	鹿児島	いか	ペルー
長ねぎ	青森	さば	ノルウェー
小松菜	東京	ししやも	ノルウェー
さやいんげん	群馬	さわら	メキシコ
チンゲン菜	茨城	豚肉	群馬
キャベツ	練馬	鶏肉	岩手

給食費の引き落としにご協力お願いします。今月の引き落とし日は、12月15日(金)です。

令和5年



12月献立表



富士見台小学校

実施日			献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
日	曜	牛乳		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	1日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1	金	○	ごはん ひじきりとうふバーグのきのこあんかけ キャベツのしおこんぶいため たっぷりやさのみそしる	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 ひじき 塩昆布 油揚げ みそ	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	たまねぎ ねぎ しめじ 生姜 キャベツ にんじん もやし 大根 えのきたけ 小松菜	579	16.9	28.4	2.7			
4	月	○	ねりませゲティ キャベツとごぼうのサラダ	まぐろ缶 のり 牛乳	スパゲティ オリーブ油 砂糖 米ぬか油 ごま油 はちみつ 白すりごま	大根 キャベツ ごぼう にんじん きゅうり コーン たまねぎ	580	17.2	36.0	2.3			
5	火	○	とうふとぶたにくのあんかけどん ごまキムチスープ	豚肉 豆腐 牛乳 みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま じゃが芋 白すりごま	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しめじ 小松菜 キムチ 白菜	632	17.8	30.8	2.9			
6	水	○	むぎごはん さかなのこうみやき やさいとちくわのきんぴら しおとんじる	牛乳 さめ 竹輪 豚肉 油揚げ 豆腐	米 大麦 砂糖 ごま油 白ごま 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋	生姜 ねぎ ごぼう にんじん れんこん 大根	594	19.9	24.8	2.4			
7	木	○	まぜこみビビンバ チンゲンさいのちゅうかスープ	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 豚肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白ごま ごま油 じゃが芋	にんにく 生姜 にんじん もやし ぜんまい 小松菜 たまねぎ 干しいたけ えのきたけ チンゲンサイ	581	16.0	40.1	1.9			
8	金	○	むぎごはん きりぼしだいこんいりたまごやき キャベツのにびたし じゃがいもとわかめのみそしる	牛乳 豚ひき肉 卵 油揚げ わかめ みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 じゃが芋	干しいたけ にんじん 切干大根 葉ねぎ キャベツ えのきたけ 小松菜 たまねぎ 大根 ねぎ	584	17.1	28.8	2.8			
11	月	○	わかめごはん だいこんのそぼろに ちくさあえ	炊き込みわかめの素 牛乳 豚ひき肉 厚揚げ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	生姜 たまねぎ にんじん 大根 枝豆 もやし キャベツ 小松菜 えのきたけ	585	16.0	30.8	3.2			
12	火	○	きなこあげパン にくだんごいりやさいスープ くだもの(みかん)	きな粉 牛乳 豚ひき肉	米油 ねじりパン 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油	にんじん たけのこ ねぎ 生姜 しめじ 白菜 みかん	598	15.8	39.6	2.2			
13	水	○	あつあげのみそいためどん はるさめスープ	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	生姜 にんにく しめじ にんじん たけのこ キャベツ ビーマン ねぎ もやし 白菜 チンゲンサイ にら	621	17.9	33.8	2.4			
14	木	○	ふゆやさいかレー コーンサラダ	豚肉 レンズ豆 牛乳	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 米粉 砂糖	たまねぎ にんにく 生姜 にんじん 大根 れんこん トマト缶 りんご 小松菜 きゅうり キャベツ コーン	699	12.4	34.1	2.5			
15	金	○	むぎごはん さばのトウバンジャンやき チョレギサラダ かきたまじる	牛乳 さばのり とり肉 豆腐 卵	米 大麦 砂糖 米ぬか油 ごま油 片栗粉	ねぎ 生姜 にんにく にんじん きゅうり もやし たまねぎ りんご 小松菜	600	20.1	34.1	2.7			
18	月	○	むぎごはん てっかみそ ごもくにじゃが もやしとごまつなのしょうがいため	牛乳 みそ 大豆 豚肉 さつま揚げ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ たけのこ にんじん 枝豆 生姜 もやし 小松菜	578	15.8	23.5	2.1			
19	火	○	ほうとううどん スイートポテト	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 生クリーム	ほうとう こんにゃく さつま芋 マーガリン 砂糖	しめじ にんじん 大根 ごぼう かぼちゃ ねぎ 小松菜	652	14.0	27.3	2.9			
20	水	○	むぎごはん ししゃものなんばんづけ やさいのごまいため ちゃんこふうじる	牛乳 ししゃも 油揚げ 豚肉 厚揚げ みそ	米 大麦 片栗粉 米油 砂糖 米ぬか油 白ごま じゃが芋	ねぎ にんじん もやし 小松菜 生姜 ごぼう しめじ 白菜	653	17.3	33.6	3.0			
21	木	○	ぶたにくとごぼうのまぜごはん こんさいのみそしる しおきゅうり	豚肉 油揚げ 牛乳 みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 こんにゃく 里芋	ごぼう にんじん たまねぎ 大根 小松菜 きゅうり	573	17.9	33.6	2.7			
22	金	○	むぎごはん さけのゆずみそやき ごまつなのおひたし かぼちゃすいとん	牛乳 鮭 みそ 豚肉	米 大麦 砂糖 白玉粉 小麦粉 米ぬか油	生姜 ゆず 小松菜 にんじん えのきたけ かぼちゃ ごぼう 大根 ねぎ	590	19.1	20.0	2.7			
25	月	ジョア	カラフルピラフ タンドリーチキン ジュリエンヌスープ チョコプリン	とり肉 ヨーグルト ベーコン アガー 生クリーム	米 大麦 マーガリン 米ぬか油 グラニュー糖	にんじん たまねぎ 赤ピーマン ピーマン マッシュルーム コーン にんにく セロリー キャベツ	619	16.4	37.7	2.9			

※ 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17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	607	16.9	31.6	2.6	356	101	2.4	250	0.33	0.46	16	6.1
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上