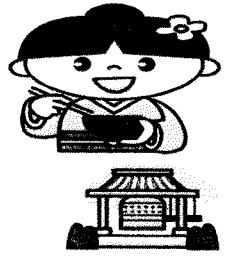




## 年末年始は、行事食に触れる機会に！

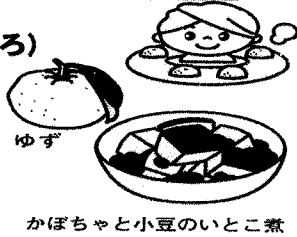
外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみてもはいかがでしょうか。



### 年末年始の行事と行事食

#### 冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入ったり身を清め、かぼちゃや小豆を食べ、邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



かぼちゃと小豆のいとこ煮

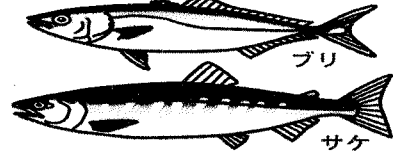
#### 大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



年越しそば

年取り魚



#### 正月 (1月1日～)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

##### おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



おせち料理

##### お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。

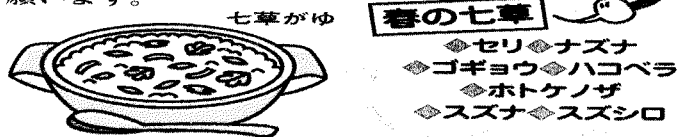


関西風雑煮

関東風雑煮

#### 人日の節句 (1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。



七草がゆ

##### 春の七草

- ◆セリ◆ナスナ
- ◆ゴギョウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズシロ

#### ☆ 今月の献立より ☆

##### ○2日 練馬大根を使った一斉給食

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、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。

##### ○11日 練馬キャベツを使った一斉給食

練馬区全校で練馬キャベツを使った献立を実施します。本校は、キャベツたっぷりのチキンポトフを作ります。

##### ○17日 がね(宮崎県の郷土料理)

「がね」は方言で、カニを意味し、細く切ったさつまいもをかき揚げにした料理で、その姿がカニに似て見えることから、その名が付いたと言われています。

##### ○20日(冬至は21日) 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。

#### ＜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	里芋	埼玉
	山形・宮城	れんこん	茨城
	岩手・北海道	さやいんげん	群馬
	山梨・東京	チンゲン菜	茨城
にんじん	北海道	かぼちゃ	北海道
玉ねぎ	北海道	ピーマン	茨城
じゃがいも	北海道	にら	栃木
きゅうり	群馬	みつ葉	群馬
大根	千葉	みかん	熊本
さつまいも	茨城	モウカサメ	宮城
長ねぎ	青森	さわら	メキシコ
小松菜	東京	ししやも	ノルウェー
ほうれん草	千葉	さば	ノルウェー
白菜	長野	豚肉	茨城
キャベツ	群馬	鶏肉	宮崎

令和6年



# 12月献立表



富士見台小学校

実施日			献立名	献立の食品			栄養量			
日	曜	牛乳		赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月	○	ねりまスパゲティ ねりまだいごんのはとあぶらあげのソテー	まぐろ缶のり 牛乳 油揚げ ちりめんじゃこ	スパゲティ オリーブ油 砂糖 米ぬか油 白ごま	大根 もやし にんじん 大根(葉)	570	18.4	36.9	2.4
3	火	○	ごはん ひじきい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 たっぷりやさいのみそしる	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	577	16.9	28.4	2.5
4	水	○	むぎごはん じゃがいものカレーに いそかあえ	牛乳 豚肉のり	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 たまねぎ にんじん たけのこ しめじ さやいんげん えのきたけ キャベツ 小松菜	570	15.4	20.8	1.7
5	木	○	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 ピーマン ねぎ もやし 白菜 チンゲンサイ にはら	625	17.8	33.6	2.4
6	金	○	キャロットライス さかなのいろどりやき じゃがいものようふういため ソーセージとやさいのスープ	牛乳 たら ベーコン ウインナー	米 大麦 ごま油 白ごま マヨネーズ(卵なし) 米ぬか油 じゃが芋	にんじん 枝豆 たまねぎ ピーマン 赤ピーマン パセリ粉 にんにく セロリー キャベツ 小松菜	627	15.8	36.7	3.3
9	月	○	わかめごはん だいごんのそぼろに 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	15.9	30.8	3.2
10	火	○	むぎごはん さばのみそに やさいとちくわのためもの かきたまじる	牛乳 さば みそ 竹輪 とり肉 豆腐 卵	米 大麦 砂糖 米ぬか油 白ごま 片栗粉	生姜 ねぎ にんじん もやし 小松菜 白菜	632	19.6	32.6	3.1
11	水	○	きなこあげパン ねりまキャベツのチキンポトフ くだもの(みかん)	きな粉 牛乳 ベーコン とり肉 大豆	米油 ねじりパン 砂糖 米ぬか油 じゃが芋	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パセリ粉 みかん	594	17.6	37.9	2.1
12	木	○	まぜこみビビンバ チンゲンサイのちゅうかスープ	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	573	17.2	37.9	1.9
13	金	○	ふゆやさいカレー キャベツとみずなのサラダ	豚肉 レンズ豆 牛乳	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 米粉 砂糖 白ごま	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 キャベツ きゅうり 水菜 コーン	697	11.9	34.2	2.4
16	月	○	むぎごはん やきししゃも だいごんのきんぴら わふうにくだんごじる	牛乳 ししゃも 油揚げ 刻み昆布 豚ひき肉 みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉 こんにゃく	大根 にんじん ねぎ 干しいたけ 生姜 白菜	574	20.3	31.8	2.5
17	火	○	きびごはん がね きりぼしだいごんののもの すましじる	牛乳 豆腐 さつま揚げ ちりめんじゃこ 卵	米 きび油 さつま芋 小麦粉 砂糖 米ぬか油 焼きふ	ごぼう 切干大根 にんじん さやいんげん 白菜 干しいたけ ねぎ みつば	574	13.1	25.9	2.1
18	水	○	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 じゃが芋 白ごま 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	615	18.1	31.6	3.1
19	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	571	17.9	33.6	2.5
20	金	○	むぎごはん さけのゆずみそやき こまつなのおひたし 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
23	月	○	むぎごはん のりのつくだに ごもくたまごやき ちゃんこふうじる	牛乳 のり 豚ひき肉 ひじき 卵 豚肉 厚揚げ みそ	米 大麦 砂糖 米ぬか油 じゃが芋	にんじん 干しいたけ たまねぎ グリーンピース 生姜 ごぼう しめじ 白菜 ねぎ	590	18.0	32.0	2.4
24	火	○	ほうとうどん 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 砂糖 マーガリン	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
25	水	ジョア	スパイシーピラフ てりやきチキン ジュリエンスープ いちごミルクゼリー	飲むヨーグルト とり肉 ベーコン アガー	米 大麦 米ぬか油 ざらめ マーガリン 砂糖 片栗粉 いちごジャム	たまねぎ にんじん コーン ピーマン にんにく 生姜 セロリー キャベツ	585	13.9	24.0	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	16.7	30.9	2.6	381	99	2.4	244	0.32	0.45	17	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