

令和5年12月給食献立表

テーマ「冬を健康に過ごす食事」



1日(金)	4日(月)国際理解	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)
<p>だいたいの栄養について知る</p> <p>だいたいはたんぱく質を多く含み、皮ふや筋肉・つめ・かみの毛など体をつくるものになります。「畑の肉」と呼ばれ、肉と同じくらいたんぱく質が豊富です。他にも無機質や食物せんいなどの栄養が豊富です。</p>	<p>ポルシチについて知る</p> <p>ポルシチはスープのひとつで、ウクライナ、ロシア、ポーランドなどで食べられています。入れる食材はさまざまですが、豚肉や牛肉とピーツなどの野菜を煮込んだ具だくさんの料理です。ポルシチの赤い色は「ピーツ」の根の色が出ています。</p>	<p>ごぼうについて知る</p> <p>ごぼうの旬は秋から冬にかけてです。今から千年前に日本に伝わったといわれています。食物せんいを多く含み、お腹の中の良い菌が増える成分も多く含まれているため、腹の調子を整えるはたらきがあります。今日は呉汁の中に入っています。</p>	<p>緑の食べ物のなかま野菜について知る</p> <p>野菜は体の調子を整える食べ物で、ビタミンや食物せんいなどが含まれています。ビタミンには風邪などの病気から体を守ったり、きずの治りを早めるなどのはたらきがあります。食物せんいとお腹の調子を整えるはたらきがあります。</p>	<p>切り干しだいこんの栄養について知る</p> <p>切り干しだいこんは、だいこんを細く切って干し、いつでも食べられるように長持ちするようにしたものです。だいこんを干すとかさが減るので、生のだいこんよりもたくさん食べることができ、食物せんいや無機質のカルシウムや鉄などを多くとることができます。</p>	<p>こまつなについて知る</p> <p>横浜市は全国で初めて農地を守るために計画的に住宅と農地の場所を分けた都市です。こまつなは横浜市内では都筑区、港北区、戸塚区などで多く作られています。暑さと寒さに強く一年中作ることができます。</p>	<p>緑黄色野菜について知る</p> <p>こまつなやにんじん、ほうれんそうなどの色の濃い野菜のことを緑黄色野菜といいます。緑黄色野菜にはカロテンというビタミンのもとになる成分が含まれます。カロテンには目のはたらきを助け、皮ふを健康に保ち、かせなどの病気から体を守るはたらきがあります。</p>	<p>五目豆について知る</p> <p>五目豆は日本で昔から食べられている伝統的な料理です。「五目」とは「いろいろなものが入っている」という意味です。今日の五目豆は、大豆とにんじん・こんにやく・昆布・ごぼう・鶏肉をじっくり煮て作りました。材料のうま味が合わさってよいおいしくなっています。</p>	<p>豚肉の栄養について知る</p> <p>豚肉は、ビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は体がエネルギーを生み出すのに必要な栄養です。運動量の多い人はビタミンB1の必要量が増えます。</p>
【はいがパン】	【乳パン】	【はいがごはん】	【黒パン】	【はいがごはん】	【はいがごはん】	【炊き込みチャーハン】	【はいがごはん】	【はいがごはん】
【カレービーンズシチュー】	【コロケ】	【ひじきごはんの具】	【ホワイトシチュー】	【親子丼の具】	【こまつな花マル丼の具】	【肉だんごとはくさいのスーフ】	【ツナごぼろ】	【生揚げと豚肉のみそ炒め】
豚肉 だいず プロセスチーズ じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく 米サラダ油 小麦粉 マーガリン カレー粉 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 食塩 水	コロケ 米白絞油 中濃ソース ウスターソース 【ポイルドキャベツ】 キャベツ 【ポルシチ】 豚肉 じゃがいも たまねぎ キャベツ トマトピューレー	油揚げ 凍り豆腐(細) にんじん ひじき いりごま(白) 米サラダ油 しょうゆ 砂糖 みりん 削り節 水 【魚のから揚げ】 水 さけ切身 でんぶ 米白絞油 食塩 パセリ(乾)	鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ほうれんそう 米サラダ油 小麦粉 マーガリン 豆乳 普通牛乳 食塩 白こしょう 水 【野菜ソテー】 キャベツ たまねぎ にんじん しょうゆ 食塩 黒こしょう 【黒みつゼリー(きなこがけ)】 含蜜糖 寒天 グラニュー糖 水 きな粉 砂糖 食塩	鶏卵 鶏肉 凍り豆腐(細) たまねぎ にんじん しょうゆ 砂糖 みりん 食塩 削り節 水 【みそ汁】 じゃがいも もやし こまつな 切り干しだいこん 淡色辛みそ 赤色辛みそ 削り節 水 【りんご】 りんご 食塩 【牛乳】 水 砂糖 食塩	豚肉 なると キャベツ たまねぎ こまつな にんじん コーン(ホール) エリンギ しょうが 米サラダ油 しょうゆ 砂糖 食塩 白こしょう 水 【中華あえ】 もやし にんじん にんじん いりごま(白) しょうゆ 砂糖 穀物酢 食塩 ごま油 ちりめんじゃこ ごま油 【牛乳】 水	精白米 ボンレスハム なると にんじん ねぎ ごま油 しょうゆ 酒 食塩 白こしょう ポークフィヨン 豚ひき肉 ねぎ しょうが でんぶ しょうゆ 酒 食塩 白こしょう はくさい にんじん ねぎ こまつな はるさめ しょうゆ 食塩 黒こしょう ポークフィヨン 水 【牛乳】 水	まぐろ油漬 凍り豆腐(細) にんじん しょうが しょうゆ 砂糖 酒 水 【五目豆】 だいず 鶏肉 にんじん ごぼろ こんにやく 刻み昆布 しょうゆ 砂糖 みりん 削り節 水 【みそ汁】 じゃがいも たまねぎ こまつな 淡色辛みそ 赤色辛みそ 削り節 水 【牛乳】 水	生揚げ しょうゆ 砂糖 水 豚肉小間 しょうゆ 酒 たまねぎ にんじん しょうが 米サラダ油 しょうゆ 赤色辛みそ トウバンジャン でんぶ 水 【もやしスーフ】 うずら卵(水煮缶詰) 鶏肉 でんぶ もやし にんじん ねぎ はるさめ しょうゆ 酒 食塩 黒こしょう チキンフィヨン 水 【牛乳】 水
エネルギー 632kcal たんぱく質 31.4g	エネルギー 627kcal たんぱく質 23.2g	エネルギー 606kcal たんぱく質 31.9g	エネルギー 552kcal たんぱく質 23.3g	エネルギー 575kcal たんぱく質 26.5g	エネルギー 578kcal たんぱく質 24.0g	エネルギー 610kcal たんぱく質 24.0g	エネルギー 616kcal たんぱく質 28.9g	エネルギー 595kcal たんぱく質 25.4g

※物資調達等の都合により、急な献立・使用食材の変更が生じる場合があります。
食物アレルギーや服薬の影響がある場合を除き、学校判断で対応させていただく場合があります。



日本の伝統的な行事食

12月22日「冬至」

ゆず湯に入り、かぼちゃを食べます。かぼちゃにはビタミンA・Cがたっぷり含まれているので、夏にとれたかぼちゃを野菜が少なくなる冬に食べ、ビタミンを補給して健康に過ごそうという、昔の人の知恵です。



12月31日「大晦日」

「そばのように長く、命をのばせませう」と願いを込めて、年越しそばを食べます。これは金銀細工師の生活の知恵でした。畳や床に散らばった金粉・銀粉をそば団子で集めたところから「そばは金を集める」と言われ、「大晦日にそばを食べると、翌年もお金が残る」と言われるようになりました。

1月1日「正月」

お雑煮やおせち料理を食べます。おせち料理には、豊作な幸せなど、それぞれに願いが込められています。

栗きんとん



黄金色の財宝にたとえ、一年を裕福に過ごせるようにの意味を込めて。



伊達巻き

形が巻物に似ていることから、文化の発展を願う気持ちを込めて。



黒豆

黒く日焼けするほど、まめに働けるように。



海老

ひげが長く腰が曲がった姿に、長寿の願いを込めて。

14日(木)	15日(金)食育の日	18日(月)郷土料理	19日(火)	20日(水)行事食	21日(木)	22日(金)
季節のりんごを味わう	つみれ汁について知る	山梨県の郷土料理 ほうとうを味わう	旬のかぶを味わう	ゆずについて知る	からしについて知る	旬のはくさいについて知る
りんごは日本で明治時代から栽培されるようになりました。日本で品種改良し開発された「ふじ」という品種が、世界でも一番多く作られています。日本では青森県、長野県、岩手県など比較的気温が低くて雨の少ない場所で多く栽培されています。	材料をつまんで入れることを「つみれ」といい、これを略して「つみれ」と呼びます。あじやいわしなどの魚のすり身に、塩やみそなどを加え、よく混ぜたものを少しずつ汁の中につみ入れて作ります。すり身からも魚のうま味が出ます。	ほうとうは山梨県の郷土料理です。山梨県ではかいこのえさとなる「くわ」を多く作っていました。くわを収穫した後に麦を植え、できた麦で麺を作り、季節の野菜と一緒に煮込んで、ほうとうを作りました。麺と具材を一緒に煮込むので汁にとろみがつき、冷めにくくなります。	かぶは日本で古くから栽培されてきた野菜のひとつです。秋から冬が旬です。日本だけでなくさまざまな品種があります。かぶには、胃や腸のはたらきをよくしたり、食べ物の消化を助けるはたらきがあります。また、かぜなどの病気から体を守るビタミンCという栄養も多く含まれています。	ゆずは平安時代には日本に伝わっていたと言われていました。かんきつ類の中では最も寒さに耐えられる品種で、東北地方でも収穫できます。冬至には「ゆず湯」に入って体を温める習慣があります。今年12月22日が冬至です。一年で一番昼の時間が短く、夜の時間が長くなります。	からしは、からし菜という野菜の種からできます。種から油をとり、乾燥させてひき、粉にして、調味料として使います。からし菜には葉の部分、種の部分に独特の辛みがあります。からし菜には葉を食べる品種や種をとるために栽培される品種があります。	はくさいも冬が旬の野菜です。中国原産で、日本には昭和の初めに伝わりました。葉が一枚一枚巻きながら重なって大きく成長し、あまみが増しておいしくなります。加熱するとさらにあまみが出ます。はくさいにも、かぜなどの病気から体を守るビタミンCという栄養が豊富に含まれます。
【ご飯】	【ご飯】	【ご飯】	【ぶどうパン】	【ご飯】	【素ごはん】	【はいがごはん】
【千キンライスの具】	【豚肉と切り干しだいこんの煮物】	【揚げ魚】	【鶏肉とこまつなのスパゲティ】	【たらちり】	【肉じゃが】	【はくさいとツナのカレー】
鶏肉 白ワイン たまねぎ にんじん エリンギ 米サラダ油 ケチャップ トマトピューレー ウスターソース 食塩 白こしょう	豚肉小間 にんじん こまつな 切り干しだいこん いりごま(白) 米サラダ油 しょうゆ 砂糖 みりん	さば切身 でんぶ 米白絞油 しょうゆ 砂糖 みりん でんぶ 水	スパゲティ 食塩 鶏肉 白ワイン たまねぎ こまつな ぶなしめじ にんにく オリーブ油 しょうゆ 食塩 削り節 だし昆布	たら(角) 木綿豆腐 鶏肉 はくさい ねぎ にんじん しらたき しょうゆ 酒 食塩 削り節 水	豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき 米サラダ油 しょうゆ 砂糖 みりん 食塩 水 からし(粉)	まぐろ油漬 じゃがいも たまねぎ はくさい にんじん しょうが にんにく 米サラダ油 小麦粉 マーガリン カレー粉 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 食塩 水
【クリームスープ】	【つみれ汁】	【ほうとう】	【かぶのスープ煮】	【さといもの磯煮】	【だいずとじゃこの炒り煮】	【ごま酢あえ】
豚肉小間 じゃがいも たまねぎ コーン(ホール) にんじん こまつな 手亡豆水煮 米サラダ油 普通牛乳 豆乳 脱脂粉乳 食塩 白こしょう ポークフィヨン 水	しょうが 淡色辛みそ 酒 でんぶ 木綿豆腐 だいこん ねぎ にんじん 生わかめ 淡色辛みそ 赤色辛みそ 酒 赤色辛みそ 削り節 水	油揚げ かぼちゃ だいこん ねぎ こまつな ごぼう しょうゆ 淡色辛みそ 赤色辛みそ 酒 削り節 水	水 ベーコン えだまめ じゃがいも かぶ たまねぎ コーン(ホール) 食塩 黒こしょう チキンフィヨン 水	水 ゆず しょうゆ 削り節 水 油揚げ ひじき さといも にんじん 米サラダ油 しょうゆ 砂糖 酒	もやし こまつな しょうゆ 食塩 からし(粉) だいず(水煮) ちりめんじゃこ いりごま(白) 米サラダ油 しょうゆ 砂糖 酒 水	中濃ソース しょうゆ 食塩 水 もやし にんじん いりごま(白) しょうゆ 砂糖 【フルーツはっごう乳】
【りんご】	【納豆】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
りんご 食塩	しょうゆ みりん 削り節			水 【ふいかけ】 ちりめんじゃこ いりごま(白) 食塩		
【牛乳】	【牛乳】			【牛乳】		
水	水					
エネルギー 628kcal たんばく質 27.7g	エネルギー 615kcal たんばく質 27.8g	エネルギー 644kcal たんばく質 27.9g	エネルギー 644kcal たんばく質 27.9g	エネルギー 561kcal たんばく質 30.4g	エネルギー 583kcal たんばく質 24.9g	エネルギー 674kcal たんばく質 20.7g