

# 令和6年度 12月のこんだてひょう

保谷第二小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2月	茶飯	○		精白米		645 kcal
	おでん		こんぶ、さつま揚げ、つみれ、焼き竹輪、うずら卵	竹輪ふ、こんにゃく、じゃがいも、三温糖	だいこん、にんじん	23.7 g
	白玉あずき		あずき	三温糖、冷凍白玉		
3火	菜飯(ツァイファン)	○	鶏肉	胚芽精米、米油、ごま油	しょうが、にんじん、干し椎茸、チンゲンツァイ	594 kcal
	生揚げの中華煮		生揚げ、鶏肉	米油、三温糖、でんぷん、ごま油	しょうが、にんじん、こまつな、玉葱、たけのこ、えのきたけ	25.9 g
	荳わかめのごま風味		くきわかめ	三温糖、ごま油、白ごま	にんじん、ブロッコリー もやし、きゅうり	
4水	舞茸とえびのバラ天井	○	えび、たまご	精白米、小麦粉、でんぷん、米油、三温糖	まいたけ	589 kcal
	すまし汁			玉ふ	たけのこ、だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな	20.4 g
	かぶとキャベツの香味あえ				かぶ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが	
5木	たらこスパゲティ	○	たらこ	スパゲティ、米油、バター	玉葱、にんじん、こまつな	635 kcal
	うずら豆と野菜のスープ		ウインナー、うずら豆	米油	にんにく、にんじん、玉葱、えのきたけ、キャベツ	24.2 g
	かぼちゃのマフィン		たまご、調理用牛乳	小麦粉、三温糖、バター	西洋かぼちゃ	
6金	ご飯	○		精白米		617 kcal
	魚の竜田揚げ		ぶり	小麦粉、でんぷん、米油	しょうが、にんにく	26.8 g
	おひたし				ほうれんそう、ブロッコリー もやし、にんじん	
	大根のみそ汁		豆腐、乾燥わかめ、みそ		だいこん、ねぎ	
9月	ちゃんぽん	○	豚肉、なると、えび、いか	米油、ごま油、チャンポンメン	にんにく、しょうが、にんじん、ブロッコリー もやし、キャベツ、チンゲンツァイ、にら、干し椎茸、ねぎ	582 kcal
	ツナポテトサラダ		ツナ	じゃがいも、米油、三温糖	きゅうり、にんじん、ホールコーン、玉葱	26.7 g
	みかん				みかん	
10火	黒豆梅ごはん	○	黒豆	精白米、白ごま	カリカリ梅	556 kcal
	鱈の照り焼き		さわら		しょうが	26.2 g
	れんこんのきんぴら			ごま油、白ごま	れんこん、にんじん、さやいんげん	
	田舎汁		生揚げ、みそ	じゃがいも、こんにゃく	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	
11水	ごま揚げパン	○		ミルクパン、米油、白ごま、三温糖		594 kcal
	肉団子と野菜のスープ		豚肉、鶏肉	でんぷん、緑豆はるさめ	玉葱、しょうが、はくさい、にんじん、ねぎ、干し椎茸、ほうれんそう	25.6 g
	いかじゃが炒め		いか	米油、じゃがいも、三温糖	しょうが、にんじん、さやいんげん	
12木	ご飯	○		精白米		582 kcal
	肉豆腐		豚肉、豆腐	しらたき、焼きふ、米油、きびさとう	干し椎茸、はくさい、えのきたけ、こまつな、玉葱	25.8 g
	里芋のみそ汁		みそ	さといも、こんにゃく	にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ	
	みかん				みかん	
13金	ご飯	○		精白米		636 kcal
	じゃがいもコロッケ		豚肉	じゃがいも、小麦粉、パン粉、米油	にんじん、青ピーマン、玉葱	21.6 g
	ほうれん草のおひたし		おかか		ほうれんそう、はくさい	
	かぶのみそ汁		豆腐、みそ、乾燥わかめ		かぶ根、かぶ(葉)、ねぎ	
16月	昆布ご飯	○	糸昆布、鶏肉、油揚げ	精白米、米油	にんじん、たけのこ	619 kcal
	わかさぎの唐揚げ		わかさぎ	小麦粉、でんぷん、米油	しょうが	30.5 g
	石狩汁		鮭、油揚げ、豆腐、みそ	こんにゃく	しょうが、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな	
17火	パンキンパン	○		パンキンパン		638 kcal
	マカロニグラタン		鶏肉、調理用牛乳、チーズ	米油、マカロニ、バター、小麦粉、パン粉	にんにく、にんじん、玉葱、マッシュルーム、パセリ	25.7 g
	やさいスープ		豚肉	米油	かぶ根、キャベツ、にんじん、玉葱、かぶ(葉)	
18水	わかめとジャコのご飯	○	わかめごはんの素、ちりめんじゃこ	精白米、白ごま		592 kcal
	高野豆腐の卵焼き		鶏肉、凍り豆腐、たまご	きびさとう	しょうが、にんじん、干し椎茸、ねぎ	28.0 g
	ひつまみ(岩手県)		鶏肉、油揚げ	白玉粉、小麦粉	だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ	
19木	麦ご飯	○		精白米、米粒麦		604 kcal
	棒ぎょうざ		豚肉	ごま油、でんぷん、ぎょうざの皮、米油	キャベツ、にら、ねぎ、にんにく、しょうが、干し椎茸	26.7 g
	海鮮キムチ鍋		えび、いか、豆腐、みそ	米油、三温糖	にんにく、しょうが、ねぎ、しめじ、ブロッコリー もやし、はくさいキムチ、はくさい、だいこん、にんじん	
20金	かぼちゃほうとう(山梨県)	○	豚肉、なると、油揚げ、みそ	ほうとう(冷凍)、米油、でんぷん	にんじん、だいこん、かぼちゃ、干し椎茸、ねぎ、ほうれんそう	560 kcal
	ポパイチーズ蒸しパン		調理用牛乳、チーズ	オヤツイン、バター	ほうれんそう	20.2 g
	みかん				みかん	
23月	コーンライス	○		精白米、ソフトタイプマーガリン	ホールコーン	609 kcal
	生揚げのチーズ焼き		生揚げ、豚肉、みそ、チーズ	米油、三温糖	にんじん、玉葱、にんにく、セロリー	25.0 g
	小松菜ときのこのスープ		鶏肉	米油	にんじん、玉葱、こまつな、しめじ、えのきたけ、エリンギ	
24火	飲み物セレクト	○	東京牛乳、ジョア(ストロベリー)		野菜ジュース(白ぶどう)	612 kcal
	照り焼きチキンピザトースト		鶏肉、チーズ	食パン、三温糖	玉葱、にんにく、青ピーマン	24.2 g
	ABCミネストローネ		豚肉、ベーコン、ひよこまめ	米油、じゃがいも、マカロニ	ホールトマト、玉葱、にんじん、キャベツ、さやいんげん	
	ココアゼリー		粉寒天、調理用牛乳	三温糖		

※材料の都合により、メニューが変わることがあります。

# ランチタイム

# 12月

令和 6年11月28日  
西東京市立保谷第二小学校  
校長 三澤 亘 潤

展覧会が終わり、早いもので今年も残すところあと1か月となりました。2学期の学習のまとめをする時期ですが、インフルエンザや風邪などでお休みする人が増えてきました。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、石けんでの手洗いやうがいをしっかり行い、早寝・早起き・朝ごはんを意識して体調管理をしましょう。



今月の給食目標は、「食事のマナーに気をつけよう」です。2学期最後の月です。みんなで楽しい時間を過ごすために、食事のマナーを意識しましょう。

## ～12月の給食より～

- ❖ 2日・・・【おでん】温かいおでんがおいしい季節です。給食のおでんは、具を小さく切って大きな釜で煮込みます。
- ❖ 6日・13日・・・6年生が家庭科の授業の一環で、1年生との会食会にむけて1食分の献立を考えました。6日は1組、13日は2組が考えた献立です。栄養バランスのほか、1年生でも食べやすくするための調理の工夫や旬、いろいろ、予算などを意識して献立を考えてくれました。
- ❖ 20日・・・【かぼちゃほうとう】ほうとうは、西東京市の友好都市である山梨県北杜市の郷土料理です。21日の冬至に合わせて、かぼちゃをたっぷり入れた温かいほうとうとんで風邪に負けない体をつくります。
- ❖ 23日・・・【コーンライス】【生揚げのチーズ焼き】【小松菜ときのこのスープ】体力向上を目的とした献立です。生揚げ・チーズ・小松菜など、カルシウムが豊富に含まれる食材を使います。
- ❖ 24日・・・【飲み物セレクト】2学期最後の給食です。東京牛乳・ジョア（ストロベリー）・野菜ジュース（白ぶどう）の3種類から、自分が飲みたいものを選びます。

## 年末年始は、行事食に触れる機会にしましょう

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ぶ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ください。



### ●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。ゆず湯に入って身を清め、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。今年の苦労を断ち切り、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  
ブリ  
サケ

#### 正月 (1月1日～)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えるため、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、新年のお祝いを行います。

#### 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、邪気をはらい、無病息災を願います。



- 春の七草
- ◆セリ◆ナスナ
  - ◆ゴギョウ◆ハコベラ
  - ◆ホトケナヅ
  - ◆スズナ◆スズシロ

#### 小正月 (1月15日)

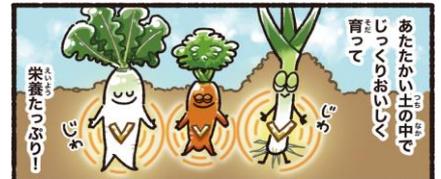
邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんど焼き」と呼ばれる火祭りが各地で行われます。



あずきがゆ

もち花

### ふゆやさい さんじょう 冬野菜レンジャー参上



ふゆやさい めんえきりよく たか 冬野菜は、免疫力を高める 効果があります。 おいしくいただきます。

### 今月の地場食材

小松菜・かぶ

(向台町 田倉農園より)

西東京市農産物キャラクター「めぐみちゃん」 