

家庭数

令和7年 11月 28日

西東京市立栄小学校

栄養士 新井 美有



# 給食だより

令和7年度

12月号

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

今年の冬至は

12月22日です。

いよいよ今年も終わりに近づいてきました。12月22日は、1年のうちで最も昼が短く、夜が長い「冬至」です。これから冬至に向かって、日に日に暗くなるのが早くなり、寒さが増してきます。寒さに負けないよう、朝ごはんをしっかり食べて、元気に登校しましょう。



### ☆今月の献立から☆

#### 11日(木)★宮崎県の郷土料理

主菜は「チキン南蛮」です。下味をつけた鶏肉を揚げ、タルタルソース(卵不使用)をかけて仕上げます。全国的に親しまれている、宮崎県の郷土料理です。副菜の「まだか漬け」は、切り干し大根と大豆を使用した漬物です。出来上がるまで「まだか～」と待ちわびることから、名付けられたそうです。「ざぶ汁」は、根菜を中心とした具材を「ざぶざぶ」と煮込むことからきています。

#### 17日(水)★世界の料理【インドネシア】

「ミーゴレン」はインドネシアの焼きそばです。ナンプラーやケチャップを使って味付けをします。「ソト・アヤム」は、インドネシア語で「ソト」はスープ、「アヤム」は鶏肉を意味します。

#### 22日(月)★冬至献立

冬至に緑黄色野菜のかぼちゃを食べて、柚子湯につかると、病気にならないといわれています。また「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるといわれています。栄小では、「うどん」「なんきん(かぼちゃ)」「にんじん」「ゆず(果汁)」を使います。

### ☆12月3日(水)西東京市共通献立を実施します☆

西東京市栄養士連絡会では、「栄養バランスのとれた食事の普及」「野菜をたっぷり食べよう」を目標に、地場野菜を活用した栄養バランスのとれた給食の提供や野菜に対する認識を深める「野菜たっぷりカレンダー」の作成などを毎年行っています。

昨年に引き続き今年も、野菜を食べることを子どもたちにさらに意識してもらうため、11～12月に市内の保育園や小学校・中学校で地場産農産物を使用した共通献立を実施することになりました。

献立名は【きゃべすき丼】です。栄小では地場産のキャベツ、小松菜を使用します。楽しみにしててください！

補足：西東京市栄養士連絡会について  
食を通じて市民の健康づくりを推進するため、健康課栄養士、子ども家庭課栄養士、保育園栄養士、小学校栄養士等で構成されています。

野菜たっぷりカレンダーイラスト  
原画展が開催されます！  
詳細は、別紙をご覧ください。



### ☆子どもたちの様子☆11/21(金)の給食にて、3年生が農のアカデミーで収穫してくれた大根を使用しました！



大根スパゲティ  
バジルフライドポテト  
豆腐のスープ  
牛乳



給食委員会と3年生の児童が給食の時間の放送で全校にPRしました！  
みなさん放送をよく聞き、たくさん食べていました♪