

# 12月給食だより



令和6年12月  
都立武蔵台学園  
校長 金子 猛

## 冬休みの食生活～10のポイント

**た** (食)べすぎに気を  
つけよう

**の** (飲)み物は甘くない  
ものを選ぼう

**し**っかり手を洗って  
から食事をしよう

**い**ち(1)日3食、  
規則正しく食べよう

**ゆ**(冬)が旬の  
食べ物をとろう

**ゆ**っくりよくかんで  
食べよう

**や**さい(野菜)を  
たっぷり食べよう

**す**すんで、おうちの  
お手伝いをしよう

**み**んんで食卓を囲む  
機会をつくろう

**を**(お)やつは時間と量  
を決めてとろう



以上のことを心掛けて、  
楽しい冬休みを  
お過ごしください。

## 年末年始は、行事食に触れる機会に！

**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。

**正月 (1月1日～)**

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。

**お雑煮**

地域の食文化を継いだ、もち入りの汁物。主に西日本ではもちもち、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です。

## 給食室をご紹介します！

本校の給食では、ゼリー、プリンなどのデザートやハンバーグ、春巻きなども全て手作りしています。また、化学調味料などは原則として使用せず、カレーやシチューのルーも小麦粉、バター、油を炒めて手作りしています。

↑さつあまげを手作りしています。ハンバーグなどと同じように、材料を混ぜ合わせてこね、一つ一つで成型します。

↑カレーのルーを作っています。

↑杏仁豆腐の牛乳寒天は牛乳、砂糖、寒天で液を作り、バットに流し入れて固めたものを切り分けます。

日	献立名	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	1人分 (kcal)	
					たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
2月	牛乳 鶏子丼 はりはり漬 味噌汁	鶏卵も皮なし、卵、鶏もも肉、白味噌 (米味噌)、赤味噌 (米味噌)	精白米、おむぎ(米粒麦)、サラダ油、三温糖、でんぷん (片栗粉)、じゃが芋	玉葱、人参、干し椎茸、糸めし、※切干大根、小松菜	小低	中高
					476	653
3月	牛乳 ごはん チンジャオロース 中華スープ スイートポテト	豚もも肉、絹ごし豆腐、調理用牛乳、生クリーム (乳脂肪)	精白米、おむぎ(米粒麦)、サラダ油、ごま油、でんぷん (片栗粉)、三温糖、さつま芋、バター、上白糖	にんにく、生姜、もやし、菊水漬、ピーマン、赤ピーマン、パプリカ黄、人参、チンゲンサイ、葱	小低	中高
					530	734
4月	牛乳 ごはん 鯖の味噌煮 添え野菜 沢庵焼 みかん	豚もも肉、鯖、赤味噌 (米味噌)、油揚げ、豚もも肉	精白米、おむぎ(米粒麦)、三温糖、でんぷん (片栗粉)	生姜、もやし、チンゲンサイ、牛蒡、人参、大根、みかん	小低	中高
					503	697
5月	牛乳3-CJクエイク 牛乳 ミルクパン ミートグラタン ブロッコリーサラダ ミルクスープ りんごゼリー	豚もも肉、豚もも肉、ピザチーズ、ミルクパン (卵不使用)、調理用牛乳、アガア寒天	ミルクパン不使用、マカロニ、サラダ油、三温糖、上白糖、じゃが芋、グラニュー糖	生姜、にんにく、人参、玉葱、マツタケ、セロリ、トマト缶詰 (80-100)、キャベツ、胡瓜、ブロッコリー、りんご100%ジュース	小低	中高
					539	771
6月	牛乳 五目ごはん 豆腐団子 味噌汁	豚もも肉、水鏡豆腐、赤味噌 (米味噌)、刻み海苔、豚もも肉、油揚げ、白滝 (米味噌)	精白米、おむぎ(米粒麦)、サラダ油、三温糖、練り胡麻 (白)、でんぷん (片栗粉)、白すり胡麻、ごま油、じゃが芋、糸海苔	生姜、筍水漬、しめじ、人参、グリーンピース (冷凍)、チンゲンサイ、もやし、大根、牛蒡、葱	小低	中高
					508	700
9月	【北海道の郷土料理】 牛乳 ごはん 鞋のちゃんちゃん焼き 水菜サラダ かき汁 みかん	豚もも肉、鞋、白味噌 (米味噌)、赤味噌 (米味噌)、めかじき、しらす干し、卵	精白米、おむぎ(米粒麦)、サラダ油、三温糖、バター、でんぷん (片栗粉)、ごま油	生姜、キャベツ、玉葱、ピーマン、人参、もやし、大根、水菜、三つ葉、えのき、葱、みかん	小低	中高
					499	676
10月	【北海道の郷土料理】 牛乳 ごはん ジャガッ 大根とほたてのサラダ 三平汁	豚もも肉、豚もも肉、帆立柱水菜、鞋	精白米、おむぎ(米粒麦)、でんぷん (片栗粉)、薄力粉、米白飯油、三温糖、サラダ油、ごま油、じゃが芋	生姜、にんにく、大根、赤ピーマン、胡瓜、人参、葱、小松菜	小低	中高
					498	679
11月	牛乳 タンメン 野菜のピリ辛揚げ パイとさつま芋の甘煮	豚もも肉	蒸し中華めん (卵不使用)、ごま油、サラダ油、三温糖、白炒り胡麻、さつま芋、上白糖、バター	にんにく、生姜、キャベツ、人参、菊水漬、もやし、にら、葱、胡瓜、大根、パイン缶詰、レモン果汁	小低	中高
					525	718
12月	牛乳 ごはん 魚の唐揚げ 青菜と豆腐のスープ りんご	豚もも肉、赤干、めかじき、絹ごし豆腐	精白米、おむぎ(米粒麦)、でんぷん (片栗粉)、米白飯油、じゃが芋、サラダ油、三温糖	生姜、玉葱、干し椎茸、人参、菊水漬、パプリカ黄、ブロッコリー、チンゲンサイ、えのき、葱、りんご	小低	中高
					537	733
13月	【北海道の郷土料理】 牛乳 豚汁 糸寒天のごま酢和え 味噌汁	豚もも肉、豚肩ロース、糸寒天、生わかめ、白味噌 (米味噌)、赤味噌 (米味噌)	精白米、おむぎ(米粒麦)、サラダ油、白滝、三温糖、でんぷん (片栗粉)、白すり胡麻、白炒り胡麻、じゃが芋	生姜、玉葱、にら、胡瓜、人参、えのき、葱	小低	中高
					482	665
16月	牛乳 ごはん 魚のメンチカツ キャベツサラダ 味噌汁	豚もも肉、めだいミンチ、豚もも肉、白味噌 (米味噌)、赤味噌 (米味噌)	精白米、おむぎ(米粒麦)、サラダ油、ドライパン (卵・大豆不使用)、薄力粉、米白飯油、三温糖、上白糖	玉葱、生姜、キャベツ、人参、胡瓜、大根、小松菜、えのき	小低	中高
					530	738
17月	牛乳3-AJクエイク ジョア ミルクパン 手作りカスタード 鞋のムニエル マンゴソース ポテトサラダ ほうれん草のスープ みかん	豚もも肉、豚もも肉、ピザチーズ、ミルクパン (卵不使用)、調理用牛乳、アガア寒天	ミルクパン不使用、三温糖、薄力粉、バター、サラダ油、じゃが芋、上白糖、オリーブ油	生姜、にんにく、セロリ、玉葱、マツタケ、りんご、人参、キャベツ、ブロッコリー、ほうれん草、みかん	小低	中高
					479	679
18月	牛乳 ごはん 肉豆腐 土湯かけ ミルクゼリーいちごソース	豚もも肉、焼豆腐、豚糸刺し、粉チーズ、調理用牛乳	精白米、おむぎ(米粒麦)、サラダ油、白滝、三温糖、でんぷん (片栗粉)、上白糖、グラニュー糖	生姜、玉葱、葱、人参、えのき、チンゲンサイ、大根、胡瓜、冷凍いちご、レモン果汁	小低	中高
					524	725
19月	牛乳 ごはん お好み焼き ごま和え 味噌汁	豚もも肉、わかめふりかけ、お好み焼き、ごま和え	精白米、おむぎ(米粒麦)、三温糖、白炒り胡麻、サラダ油、上白糖、白すり胡麻、練り胡麻 (白)、じゃが芋	生姜、キャベツ、小松菜、人参、葉ねぎ	小低	中高
					499	688
20月	【冬至献立】 牛乳 ほうとう 柚子大根 アップルポンチ	豚もも肉、油揚げ、白味噌 (米味噌)、赤味噌 (米味噌)、粉寒天	冷凍ほうとう、グラニュー糖、上白糖、さつま芋	生姜、しめじ、牛蒡、人参、白梨、葱、南瓜、大根、胡瓜、ゆず、柚子、りんご100%ジュース、りんご缶詰、みかん缶詰、レモン果汁	小低	中高
					495	674
23月	牛乳 ごはん ぶりの照焼き 青じそ和え 塩焼じゃが 味噌汁	豚もも肉、絹ごし豆腐	精白米、おむぎ(米粒麦)、三温糖、ごま油、じゃが芋	生姜、キャベツ、人参、胡瓜、しそ葉、玉葱、グリーンピース (冷凍)、小松菜、えのき、葱	小低	中高
					525	757
24月	【北海道の郷土料理】 牛乳 ごはん スープカレー グリーンサラダ ブルーベリーヨーグルト	豚もも肉、焼豆腐、豚糸刺し、粉チーズ、調理用牛乳	精白米、おむぎ(米粒麦)、オリーブ油、じゃが芋、米白飯油、サラダ油、三温糖、上白糖、グラニュー糖	にんにく、南瓜、さいりげん、しめじ、玉葱、セロリ、人参、生姜、キャベツ、ブロッコリー、胡瓜、ブルーベリー、ブルーベリージャム	小低	中高
					520	629
25月	牛乳 チーズパン 鶏肉のハーブ焼き ココロサラダ コンソープ ココアムース	豚もも肉、鶏肉、調理用牛乳、生クリーム (乳脂肪)、アガア寒天	チーズパン(卵・大豆不使用)、オリーブ油、ドライパン (卵・大豆不使用)、サラダ油、上白糖、バター、薄力粉、グラニュー糖	にんにく、大根、胡瓜、パプリカ黄、赤ピーマン、玉葱、裏ごしコーン冷凍、ホールコーン、パセリ、生姜、セロリ	小低	中高
					545	772

**冬至 (12月21日ごろ)**

冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。ゆず湯に入って身体を清め、かぼちゃや豆を食べ、て那氣を払うことで、1年の健康を祈る風習があります。給食では冬至にちなんで、12月20日に、かぼちゃを入れたほうとう、柚子大根を提供します。

★「学校給食 2024年11月号」全国学校給食協会発行の画像データを使用、内容の引用をしています。