

# 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** ずんで、おうちの  
お手伝いをしよう

**み** ンで食卓を囲む  
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。

年取り魚

ブリ

サケ

年越しそば

**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。

おせち料理

**お雑煮**

地域の食文化を継ぎ、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。

お雑煮

関東風雑煮

## 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、鶏もも皮なし、卵、鶏もも皮なし、白味噌 (味噌)、赤味噌 (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	476 20.9 1.8	653 27.9 3.2
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	鶏卵、鶏もも肉、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	530 22.6 1.7	734 30.4 2.8
4月	牛乳 ごはん 鯖の味噌煮 添え野菜 沢庵焼 みかん	鶏卵、鶏もも肉、鯖、赤味噌 (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	503 23.7 1.7	697 34.0 2.7
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	鶏卵、鶏もも肉、赤身鶏肉、ビヤース、牛乳 (卵不使用)、調理用牛乳、アガア寒天	ミルクパン (卵不使用)、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	539 25.0 2.1	771 34.8 3.3
6月	牛乳 五目ごはん 豆腐団子 味噌汁	鶏卵、鶏もも皮なし、木綿豆腐、赤味噌 (味噌)、刻み海苔、豚もも肉、油揚げ、白味噌 (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、グリンピース (冷凍)、チンゲンサイ、もやし、大根、牛蒡、葱	508 25.0 1.9	700 34.1 2.9
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	鶏卵、鶏もも皮なし、木綿豆腐、赤味噌 (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	499 24.6 1.8	676 33.1 3.0
10月	【北海道の郷土料理】 牛乳 ごはん ジャガ 大根とほたてのサラダ 三平汁	鶏卵、鶏もも皮なし、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、米白絞油、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	498 24.2 1.8	679 32.3 2.5
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	鶏卵、鶏もも肉	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、パイナップル、レモン果汁	525 21.3 2.4	718 28.4 3.5
12月	牛乳 ごはん 魚の唐揚げ 青菜と豆腐のスープ	鶏卵、鶏もも肉、魚、かまぼこ	精白米、おむぎ (米粒麦)、でんぷん (片栗粉)、米白絞油、じゃが芋、サラダ油、三温糖、りんご	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	537 21.5 1.8	733 28.7 2.6
13月	【北海道の郷土料理】 牛乳 餅 糸寒天のごま酢和え 味噌汁	鶏卵、鶏もも肉、豚肩ロース、糸寒天、生わかめ、白味噌 (味噌)、赤味噌 (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	482 21.4 1.8	665 28.7 2.9
16月	牛乳 ごはん 魚のメンチカツ キャベツサラダ 味噌汁	鶏卵、鶏もも皮なし、焼肉、白味噌 (味噌)、赤味噌 (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、米白絞油、三温糖、上白糖	生姜、生姜、キャベツ、人参、胡瓜、大根、小松菜、えのき	530 21.7 2.0	738 29.0 3.2
17月	牛乳3-AJクエイク 牛乳 ミルクパン 手作りカスタード 鞋のムニエル マトソース ポテトサラダ ほうれん草のスープ みかん	鶏卵、鶏もも肉、シュークリーム、シュークリーム、シュークリーム、シュークリーム	ミルクパン (卵不使用)、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、セロリ、人参、生姜、キャベツ、ブロッコリー、ほうれん草、みかん	479 19.6 1.8	679 29.1 3.3
18月	牛乳 ごはん 豆腐 土湯汁 ミルクゼリーいちごソース	鶏卵、鶏もも肉、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	524 25.5 1.7	725 34.5 2.5
19月	牛乳 ごはん お好み焼き お好み焼き ごま和え 味噌汁	鶏卵、鶏もも肉、わかめゆかり、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	499 23.2 2.0	688 31.3 3.2
20月	【冬至献立】 牛乳 ほうとう 柚子大根 アップルポンチ	鶏卵、鶏もも肉、油揚げ、白味噌 (味噌)、赤味噌 (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	495 20.5 2.4	674 27.1 3.7
23月	牛乳 ごはん 卵の順巻 青じそ和え 塩肉じゃが 味噌汁	鶏卵、鶏もも肉、絹ごし豆腐、卵	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、グリンピース (冷凍)、小松菜、えのき、葱	525 24.4 1.9	757 35.5 3.0
24月	【北海道の郷土料理】 牛乳 鶏もも肉 スープカレー グリーンサラダ ブルーベリーヨーグルト	鶏卵、鶏もも皮なし、調理用牛乳、生クリーム (乳脂肪)、アガア寒天	精白米、おむぎ (米粒麦)、オリーブ油、じゃが芋、米白絞油、サラダ油、三温糖、上白糖、グラニュー糖	にんにく、南瓜、さいやいげん、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	520 22.4 2.0	629 28.4 2.8
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	鶏卵、鶏もも皮なし、調理用牛乳、生クリーム (乳脂肪)、アガア寒天	チーズパン (卵不使用)、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、黒こしコーン缶詰、ホールコーン、パセリ、生姜、セロリ	545 26.3 1.9	772 35.9 3.1

**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、てお粥をいただくことで、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。