

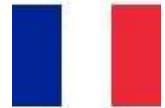
12月給食だより

2025年12月3日
町田市立南第一小学校
校長 安東 深雪
栄養士 和田 恵美

12月の予定と献立内容

12月10日(水) 世界の料理: フランス料理

フランス料理を給食風にアレンジしたメニューを出します。



『魚のラビゴットソース』のラビゴットはフランス語で「元気を出させる、回復させる」という意味があります。たまねぎ・トマト・きゅうりを使って作るソースで、サラダのドレッシングのようなさっぱりとした味です。『キャロットラペ』は細く切ったにんじんのサラダで、レーズンを入れるのもポイント。給食ではキャベツも入れます。『ポタージュ』はフランス語で「スープ」という意味です。日本ではとろみのついたスープのことをさすことが多いですね。給食では今が旬の「大根」を煮て、ミキサーにかけてピュレにしてポタージュに。カリカリに焼いたベーコンが味のアクセントになっています。



12月12日(金) まち☆ベジ給食

町田市では地産地消推進のために、新鮮で安心な町田産農産物を「まち☆ベジ」としてPRしています。12月は町田市の全小学校で「まち☆ベジ」を使用した給食を出す取り組みを行います。南第一小学校は13日が「まち☆ベジ給食」です！また、南第一小学校の「まち☆ベジ」と言えば、地域の農家の佐藤さんから届く野菜です！12月は白菜・大根・ねぎ・さつまいも・キャベツを届けてもらって給食に使う予定です！

12月15日(月) 日本の郷土料理: 北海道

12月は北海道の郷土料理を紹介します。農産物や水産物など、日本の食を支える一大産地ですね。給食でも北海道から届く食材がたくさんあります。生産量日本一の「じゃがいも」を使った『いももち』や『ジンギスカン』(給食ではぶた肉を使います。)は知っている人も多いかもしれませんね。『チエフ オハウ』はアイヌ民族の伝統的な料理です。アイヌ民族は北海道に古くから住んでいる先住民族で、言葉や食、衣服など独自の文化をもっています。アイヌ民族の言葉でチエフは魚、オハウは温かい汁ものという意味です。秋から冬にかけてカムイ チエフ(神の魚)とも呼ばれる鮭がとれた時に、だし汁と野菜と一緒に煮て塩と脂で味をつけて作ります。北海道の郷土料理「石狩汁」や「三平汁」のもとになった料理とも言われています。

12月17日(水) 行事食 冬至



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を

払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



給食では、一定早く、17日にかぼちゃを使った『冬至のかぼちゃほうとう』とゆずを使った『ゆず風味あえ』を出します。昔の人の知恵から生まれた行事食を大切に受け継いでいきたいですね。

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎える朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりますが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとて抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



手洗いを見直そう！

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに！



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



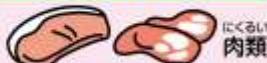
水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



作ってみよう！
給食レシピ

豆じゃこふりかけ

《材料・分量》(10人分)

大豆(乾)…100g(2/3カップ)
かたくり粉…適量
ちりめんじゃこ…35g(大さじ6)
揚げ油…適量
水…8g(小さじ1と1/2)、しょうゆ…1
2g(小さじ2)、さとう…12g(小さじ
4)、みりん…12g(小さじ2)

ごはんのおともとしても、箸休めの一品やおやつにも！

お正月のおせちの「黒豆」のかわりにもいかがですか～

《作り方》 ①ちりめんじゃこは素揚げする。目安: 140°C 2分くらい。②大豆は一晩水につけて戻し、やわらかくゆでる。③大豆の水気を切り、片栗粉をまぶして油で揚げる。目安: 160°C で5分くらい。④水～みりんまでをまぜて一煮立ちさせて、揚げたちりめんじゃこと大豆を入れ、よくからめる。※給食では当日調理が原則なので、大豆も一晩水につけることはしません。水に乾燥の大豆を入れて火にかけて、2時間弱ゆでるとやわらかくなります。

給食食材の産地 (2025年11月1日～28日)

品目	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)
じゃがいも・玉ねぎ	北海道	セロリ	静岡	なめこ	長野	ブロッコリー	北海道	金時豆	北海道	メヒカリ	愛知
ねぎ・ごぼう	青森	パプリカ	高知	せり	宮城	さつまいも	町田	あじ	ニュージーランド	ます	ロシア・アメリカ
きゅうり	群馬	大根・かぶ	町田	もやし	栃木	柿	和歌山	たまご	栃木	さば	ノルウェー
キャベツ	長野・町田	エリンギ	長野	まいたけ	東京	りんご	長野	ちりめんじゃこ	瀬戸内	鶏肉	岩手
にら・ピーマン	茨城	小松菜	町田・東京	たけのこ水煮	国産	かつお厚削り	高知	昆布	北海道	豚肉	神奈川
さやいんげん	千葉	にんじん	北海道・町田	グリンピース(冷)	北海道	干し椎茸	九州	ししゃも	アイスラム・ルウェイ・カダ	えび	インド・パキスタン
にんにく	青森	しめじ・えのき	長野	ホールコーン(冷)	北海道	白菜・大根	茨城	米	山形・佐賀・長野・福井・宮城		
しょうが	高知	ゆず	徳島	えだまめ(冷)	北海道	れんこん	茨城	みかん	愛媛	いか	ペルー