



# 12月給食だよ!

今年も残りわずかになりました。12月はクリスマスや大晦日など楽しい行事がたくさんありますが、感染症の流行する季節でもあります。しっかり食べて、感染症予防を忘れずに年末・年始を元気に過ごしましょう。

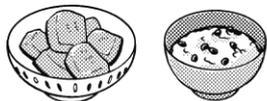
## 昔から伝わる行事を大切にしよう

### 冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日に境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

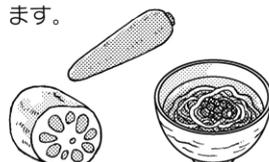
#### かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



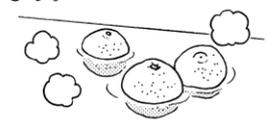
#### 「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。



#### ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



### ノロウイルスによる食中毒に注意

ノロウイルスによる食中毒は一年中発生しますが、11月から4月に多くなります。手指や食品などを介して口に入ること感染し、人の腸管で増殖しておう吐や下痢、腹痛などを引き起こします。

予防するには、石けんで手を洗い、食品は中までしっかり火を通します。

### もちつき

正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすでついてつくります。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



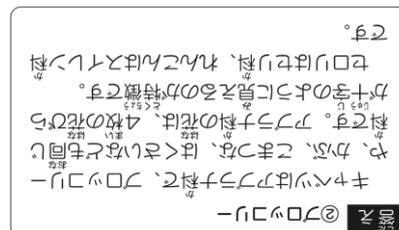
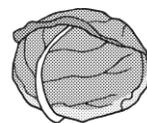
### 大みそか

みそか(晦日、三十日)は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。



### クイズ キャベツの仲間は何かな?

- ①セロリ
- ②ブロッコリー
- ③れんこん



## ☆12月の給食☆

### ☆12月10日(火) 町田市全小学校一斉 まち☆ベジ給食

7月に続き、今年度2回目の町田市の全小学校で実施するまち☆ベジ給食です。新鮮で美味しい「まち☆ベジ」を使用した給食を提供することで、地産地消として食育につなげていくことが目的です。SGDs 目標の中には地産地消と緊密な関係のある物が多くあり、取り入れるべきアクションといえます。地球環境のためにも今出来る事を考えてみたいですね。12月のまち☆ベジ給食では、お米、白菜、大根、ねぎを使用します。



◀11月の産地▶ 10月28日から11月22日まで 人参(北海道)、玉ねぎ(北海道)、じゃがいも(町田・北海道)、こまつな(町田・神奈川)、グリーンピース(北海道)、きゅうり(群馬)、キャベツ(群馬・千葉・茨城)、もやし(栃木)、ねぎ(町田・青森)、セロリ(長野・愛知)、さつまい(千葉)、さといも(東京)、白菜(群馬)、にんにく(青森)、しょうが(香川)、にら(栃木)、大根(北海道)、ごぼう(青森) 青梗菜(静岡)、ピーマン(宮崎)、赤パプリカ(高知) ミニトマト(静岡)、しめじ・リンギ(長野)、みかん(佐賀)、りんご(岩手) いか(パルー)、赤魚(大西洋、アメリカ)、ほっけ(ロシア・アメリカ)、ぶり(長崎)、ししゃも(ノルウェー)、むきえび(インド)、豚肉(神奈川・国産)、鶏肉(岩手・青森・国産)、大豆(北海道)、うるち米(千葉)、牛乳・集乳エリア(北海道・岩手・宮城・山形・埼玉・栃木・福島・群馬・千葉・神奈川・静岡・愛知・三重)

# 12がつのこんだてひょう



◎ 12月の給食目標は「楽しい雰囲気でご飯をしよう」です。

町田市立鶴川第一小学校

日	きゅうしょくのこんだて	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力のもとになる	緑の仲間・ 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 塩分
2月	牛乳 日本味めぐり給食～青森県～ ごはん 鮭の南部焼き 野菜の昆布和え せんべい汁	牛乳、鮭、塩昆布、鶏もも肉	米、黒炒りごま、白炒りごま ひまわり油、南部せんべい	キャベツ、きゅうり、大根、人参 ごぼう、しめじ、ねぎ	519kcal 27.4g 15.2g 2.3g
3火	牛乳 ツナチャーハン ビーフンスープ キャラメルポテト	牛乳、まぐろ水煮、豚肉 鶏胸ひき肉	米、ひまわり油、三温糖 ごま油、ビーフン、さつまいも 米白絞油、バター	人参、干し椎茸、ねぎ、玉ねぎ、にら もやし、キャベツ	579kcal 18.1g 18.5g 2.3g
4水	牛乳 スープカレー・ライス ビーンズサラダ 型抜きチーズ	牛乳、鶏もも肉、ウィンナー 大豆、青大豆、ひよこ豆 プロセスチーズ	米、ひまわり油、じゃがいも はちみつ、小麦粉、三温糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参 きゅうり、冷凍コーン	656kcal 24.9g 27.0g 2.9g
5木	牛乳 麦ごはん 豆腐のチリソース煮 華風漬け くだもの	牛乳、木綿豆腐、豚肉	米、大麦、ひまわり油、ごま油 三温糖、でんぶん、上白糖 白炒りごま	にんにく、たけのこ水煮、ねぎ 大根、きゅうり、干し椎茸、りんご	539kcal 22.4g 17.5g 2.1g
6金	きになる野菜 白ひなごう野菜 響け!!音楽会コラボ給食♪ ガーリックトースト コーンサラダ シチュードシンフォニー(ポークシチュー)	豚肉、レンズ豆、生クリーム	コッペパン、バター、三温糖 ひまわり油、じゃがいも、 小麦粉	にんにく、キャベツ、きゅうり 人参、冷凍コーン、玉ねぎ、しょう が冷凍グリーンピース、 野菜ジュース	534kcal 17.1g 21.1g 2.0g
10火	牛乳 町田市一斉 まち☆ベジ給食 町田のお米のご飯 すき焼き風煮物 町田産ゆず風味和え 花ゆずゼリー	牛乳、豚肉、焼き豆腐	米、こんにやく、三温糖、車麩 花ゆずゼリー	人参、白菜、ねぎ、大根、小松菜 ゆず果汁	518kcal 21.5g 16.6g 2.0g
11水	牛乳 世界味めぐり給食～タイ～ ガパオライス 春雨サラダ キムチスープ	牛乳、鶏胸肉、鶏もも肉、豚肉	米、ひまわり油、三温糖、春雨 でんぶん、ごま油、白炒りごま	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、にら 赤ピーマン、きゅうり、人参、ねぎ しょうが、きくらげ、白菜キムチ	507kcal 21.7g 14.1g 2.37g
12木	牛乳 塩焼きそば ベーコンポテト 冷凍パイ	牛乳、豚肉、いか、むきえび 調理用牛乳、ベーコン	蒸し中華麺、米白絞油、 ひまわり油、じゃがいも、 バター	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参 キャベツ、もやし、ピーマン、 赤ピーマン、黄ピーマン、 冷凍コーン、冷凍パイ	498kcal 21.0g 21.3g 2.3g
13金	牛乳 ごはん ジャンボ餃子 中華和え 中華風コーンスープ	牛乳、豚肉、鶏卵	米、ごま油、でんぶん、小麦粉 餃子の皮、ひまわり油、 三温糖、白すりごま	にんにく、しょうが、キャベツ、 ねぎ、にら、もやし、きゅうり、 人参、玉ねぎ、冷凍コーン、 クリームコーン	618kcal 22.4g 23.6g 2.4g
16月	牛乳 麦ごはん 八宝菜 パリパリサラダ くだもの	牛乳、豚肉、いか、うずら卵	米、大麦、ひまわり油、でんぶ んわんたんの皮、米白絞油、 三温糖、ごま油	しょうが、にんにく、白菜、玉ねぎ たけのこ水煮、青梗菜、きゅうり ねぎ、もやし、キャベツ、きくらげ はれひめ	532kcal 20.5g 18.3g 1.5g
17火	牛乳 日本味めぐり給食～宮城県～ 仙台油麩丼 青大豆とひじきのサラダ くだもの	牛乳、鶏もも肉、鶏胸肉、鶏卵 干しひじき、青大豆	米、大麦、油麩、三温糖 ひまわり油	玉ねぎ、冷凍グリーンピース、人参 キャベツ、きゅうり、りんご	570kcal 23.5g 19.9g 1.6g
18水	牛乳 α化米ターメリックライス チキンクリーム コールスローサラダ くだもの	牛乳、鶏もも肉、鶏胸肉 調理用牛乳、生クリーム	α化米、ひまわり油、バター、 小麦粉、三温糖	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、人参、 冷凍コーン、レモン果汁、みかん	568kcal 19.1g 22.0g 1.5g
19木	牛乳 ごはん さばの竜田揚げ わかめのおひたし 打ち豆汁	牛乳、さば、冷凍わかめ、 打ち豆、白みそ、赤みそ	米、でんぶん、小麦粉、 米白絞油、ごま油、白炒りごま	しょうが、小松菜、キャベツ、人参 大根、ねぎ、ごぼう、冷凍コーン	592kcal 28.2g 22.1g 2.4g
20金	牛乳 冬至(12/22)にちなんだ献立 ほうとう 磯香和え まっくろくろすけ	牛乳、豚肉、油揚げ、白みそ、 赤みそ、刻みのり、絹ごし豆腐	ひまわり油、ほうとう、白玉粉 上新粉、上白糖、黒すりごま 黒炒りごま	人参、ごぼう、しめじ、かぼちゃ 白菜、小松菜、ねぎ、キャベツ	538kcal 20.8g 18.5g 2.7g
23月	牛乳 わかめごはん 焼きししゃも 白菜の浅漬け ゆず塩肉じゃが	牛乳、豚肉、ししゃも、 刻み昆布、炊込みわかめ	米、ひまわり油、こんにやく じゃがいも、三温糖	白菜、人参、玉ねぎ、ゆず果汁	532kcal 22.4g 16.4g 2.3g
24火	飲むヨーグルト ★クリスマスメニュー★ チョコチップパン チキンケハブ カラフルマッシュポテト ミネストローネ ★えらんでデザート(餅クリームアイス・いちごゼリー)	飲むヨーグルト、鶏もも肉 鶏胸肉、調理用牛乳	チョコチップパン、じゃがいも バター、ひまわり油、マカロニ	玉ねぎ、にんにく、しょうが、人参 冷凍枝豆、冷凍コーン、キャベツ かぶ、かぶの葉、セロリ、 トマト水煮缶、トマトピューレ	644kcal 23.6g 21.1g 2.6g 565kcal 22.8g 16.7g 2.6g



印はまち☆ベジ使用メニューです。 \*材料等の都合により、変更することがあります。

◆献立表の栄養価は3,4年生のものです

