

12月給食だより



2025年11月28日
町田市立小山中央小学校

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりました。体調を崩さないためにも、バランスの良い食事と睡眠、休養を心がけることが大切です。また、冬休み中は、クリスマス・年末・年始と楽しい行事があり、いつもと違った食文化に触れるいい機会でもあります。家族や友人と行事食を味わいながら、有意義な冬休みを過ごしてください。



寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

風邪をひきにくい丈夫な体を作るためにたんぱく質と抗酸化作用の高い野菜を食事に取り入れることがおすすめです。

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ



いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

サケ

アーモンド

寒い冬も『牛乳』を飲んで栄養補給！



牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き

たんぱく質

…皮膚や筋肉、髪の毛など、体をつくる材料になります。

カルシウム

…丈夫な骨や歯をつくるのに欠かせません。

ビタミンA

…目や皮膚・粘膜の健康、成長促進などに関わります。

ビタミンB2

…エネルギーの代謝や、皮膚・粘膜の健康に関わります。

牛乳を含めた1食分の給食は、1日に必要な栄養量のおよそ1/3を摂取できるようになっています。ただし、成長期に必要なカルシウムについては1日に必要な量の1/2を摂取できるように工夫されていますので、寒い冬も牛乳を残さず飲めるといいですね。

Q. なぜ、給食には牛乳が毎日出るの？

A. 成長期に必要な栄養が豊富なこと。また、完全給食の規定が「パン又は米飯、ミルク及びおかず」とされています。



11月使用分食材の産地について



玉ねぎ	北海道	グリーンピース	北海道	りんご	青森 山形
長ねぎ	町田 青森	ピーマン	町田	みかん	愛媛
きゅうり	群馬 茨城	小松菜	町田	豚肉	鹿児島 神奈川
キャベツ	町田 愛知	白菜	町田 長野	鶏肉	青森 岩手
ごぼう	青森	じゃが芋	北海道	ちりめんじゃこ	広島
大根	町田	さつま芋	茨城 千葉	あじ	韓国
セロリ	長野	チンゲンサイ	町田	ニギス	新潟
もやし・ニラ	栃木	パプリカ	静岡	鯖・ししゃも	ノルウェー
こねぎ	静岡	エリンギ	新潟	鮭	チリ
人参	北海道	しめじ・えのき	長野	銀さくら	ニュージーランド
にんにく	青森	まいたけ	東京	(米)国産米	福島 新潟 北海道
しょうが	熊本	れんこん	茨城		
いんげん	北海道	卵	埼玉		



今月の給食から・・・



- ★4日「日本味めぐり 青森」 八戸地方でよく食べられているせんべい汁を作ります。しょうゆ味の具沢山の汁物に南部せんべいを入れた料理です。
- ★11日「まち☆ベジ給食」 今年も町田市全部の小学校で、町田のお米と、野菜を使った給食を実施します。本校は、大根、白菜、ねぎ、里芋、小松菜の5種類の野菜を使います。
- ★16日「冬至献立」 22日の冬至にちなんだ献立としてかぼちゃの豆乳フリンを手作りします。
- ★23日「クリスマス献立」 クリスマス献立を楽しみます！ お楽しみに！

給食メニューの紹介

切干ナポリタン ～11月の献立より～

(材料 給食の5人分)

☆炒め油	…適量	☆塩	… 1. 3g
☆にんにく	…0. 6g	☆こしょう	…少々
☆ウインナー	…20g	☆三温糖	…3. 3g
☆にんじん	…30g	☆トマトケチャップ	…45g
☆切干大根	…30g	☆中濃ソース	… 15g
☆キャベツ	…95g	☆しょうゆ	…5g
☆玉ねぎ	…30g		

- 《作り方》
- ①三温糖～しょうゆの調味料は合わせておく。
 - ②切干大根は水で戻した後、水気をしぼり4cmにカットしておく。
 - ③にんにくはみじん、ウインナーはスライス 人参は千切り、キャベツは短冊、玉ねぎはスライス、ピーマンは千切りにそれぞれ切る。
 - ④フライパンで、③のにんにくから順に炒めて火を通し、塩こしょうをし①も炒め合わせる。
 - ⑤①の調味料を入れ、炒め合わせ、仕上げる。