令和7年度 12月



令和7年11月28日 豊島区立朋有小学校 校長 石川 悦子 栄養士

今年も残りわずかとなりました。寒い冬を健康に過ごすためには、日頃からバランスのとれた食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。とくに冬はかぜやインフルエンザが流行します。しっかり予防して元気に新年を迎えましょう。

☆6年生の皆さんが考えた献立が登場します!☆

9月の家庭科の授業で6年生の皆さんに考えてもらった給食の献立が、12月の給食で実際に登場します。 「旬」「栄養」「行事」「郷土料理や外国の料理」などそれぞれ献立を立てるポイントをどれにするか決め、献立を立てました。当日の「給食室からのお知らせ」で、献立のポイントと、献立を考えてくれた人を紹介します。

このマークがついた日の献立です→



異食(をようしょく) で心を豊かに!

誰かと食事を共にする(共有する)ことを「共食」といいます。家族との共食は、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、お互いの心や体の調子を知ることができるといったよさがあります。楽しい食事の時間は、子どもたちの心の安定につながり、健やかな成長のためにも大切なものです。

年末年始は、家族や親せきが集まって食卓を囲む機会も多いことと思います。年末年始ならではの料理を味わうこともあるでしょう。行事食の由来や地域の郷土料理、そしてそれぞれのご家庭で受け継がれてきた味などについても、この機会に語り合ってみてはいかがでしょうか。

誰かと食事を共にする(共有する)ことを「共食」といいます。家族との共食は、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、お互いの心や体の調子を知ることができるといったよさがあります。楽しい食事の時間は、子どもたちの心の安定につながり、健やかな成長のためにも大切なものです。



年末年始は、家族や親せきが集まって食卓を囲む機会も多いことと思います。年末年始ならで はの料理を味わうこともあるでしょう。行事食の由来や地域の郷土料理、そしてそれぞれのご家庭 で受け継がれてきた味などについても、この機会に語り合ってみてはいかがでしょうか。

> *令和3(2021)年施行「学校給食摂取基準」による。各数値は以前の「日本食品標準成分表(七訂丁)をもとに設定されています。 現在、「日本食品標準成分表」は「八訂」となり、エネルギーの算出法などが改訂されています。(編集部)

COLUMN COLUMN

「冬至」は一年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。この日を境に昼が再び長くなるため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日と考えていました。中国や東アジアでも「一陽来復」といって、陰と陽の力が交替し、陽の気が上がる節目の日とされてきました。日本でも、この日に食べたり、使われてきた食べ物があります。

潼盛り



「陰」の力が極まるとされた冬 至の日に、陰と関わりの深い 「ん」の音がつく食べ物を食べ て「運」を呼び込もうという演 技担ぎから始まった風習とされ ています。

冬至かぼちゃ



昔の名前で「なんきん」。「運森り」の中に入るほか、夏にとれて長期保存ができたかぼちゃは、昔の人にとって寒い冬をのりきる貴重な栄養源にもなりました。

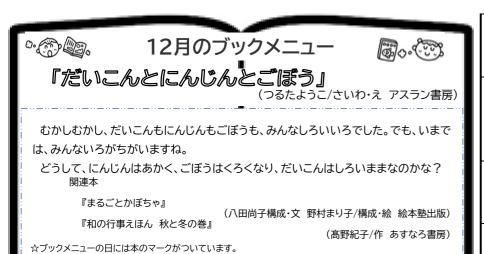


「冬至」を「湯治」とかけ、しかも「融通が利く」と演技を担いだ 風習とされています。太陽のようなあざやかな黄色とさわや かな香りで、寒い冬の生活をリフレッシュします。

給食時の咳エチケット用として、手洗い用とは別に ハンカチまたはティッシュをランチョンマットと一緒に給食袋へ入れておいてください。



日	こんだて	のみもの	あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	エネルキ゛ー
			ち・にく・は・ほねをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	たんぱく質
1 月	じゃこわかめごはん	ぎゅうに	わかめ,ちりめんじゃこ	こめ		658
	さばのみそやき		さば,みそ	さとう		
	プログラス (旬の食料を取り入れた、 ポンずあえ 体を温める和食】			さとう	みずな,はくさい,もやし,えのきたけ,レ モン	
6	ぐだくさんみそしる	」 ゆ う	とうふ,みそ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,こまつな,だいこん, ねぎ	
28	ゆずゼリー		かんてん	さとう,はちみつ	ゆず	26.3
2 火	マーボーどん	ぎゅうにゅう	ぶたにく,みそ,とうふ	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,にら	591
	ワンタンとやさいのスープ			ワンタンのかわ,あぶら,	えのきたけ,にんじん,もやし,ねぎ,チン ゲンツァイ	
	りんご				りんご	24.1
	きなこあげぱん	ぎゅうに	きなこ	コッペパン,あぶら,さとう		643
3	ブロッコリーシチュー		とりにく,ぎゅうにゅう,なまク リーム	バター,あぶら,こむぎこ,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,とうもろこし,ブロッコリー	
水	コールスローサラダ	ゅ う		さとう,あぶら	キャベツ,にんじん,こまつな,とうもろこ し,たまねぎ	
6	みかん 【体を温めて冬をのりこえよう	!]			みかん	22.7
	むぎごはん	₹"		こめ,むぎ		627
4 木	とうふハンバーグ	こゅうにゅう	とうふ,ぶたにく	マッシュポテト,かたくりこ,あぶら, さとう	たまねぎ	
	マカロニサラダ		ツナ	マカロニ,あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	
	じゃがいもとたまごのスープ		たまご	じゃがいも,かたくりこ	たまねぎ,とうもろこし,ほうれんそう	25.7
	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		603
5	ひじきのふりかけ		ひじき,かつおぶし	さとう,ごま		
金	にくじゃが		ぶたにく,こうやどうふ	あぶら,じゃがいも,こんにゃく,さと う	にんじん,たまねぎ,さやいんげん	
	わふうおろしサラダ			さとう,あぶら	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,だいこん,しょうが	24.9
	こざかなごまごはん	ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ	こめ,ごま		558
8	さわらのレモンソースがけ		さわら	さとう,かたくりこ	レモン	
月	ほうれんそうのしょうゆあえ				ほうれんそう,にんじん,キャベツ	
6	さつまいものみそしる 【旬のものをた つかうこんだ		とうふ,みそ	さつまいも	にんじん,れんこん,ごぼう,ねぎ	27.0
	ふゆやさいカレーライス	きゅうにゅう	とりにく,チーズ,ひよこまめ	こめ,むぎ,あぶら,こむぎこ	たまねぎ,にんにく,しょうが,にんじん,だ いこん,カリフラワー,れんこん	639
9火	ごまマヨポテトサラダ		ツナ	じゃがいも,マヨネーズドレッシング,ごま (ねり),さとう,ごま	とうもろこし,キャベツ,きゅうり	
	ネーブル				ネーブル	22.2
10 水	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		584
	とりのてりやき		とりにく		しょうが	
	やさいのからしあえ			さとう	キャベツ,もやし,にんじん,こまつな	
	はっとじる		あぶらあげ	こむぎこ	だいこん,ごぼう,にんじん,まいたけ,こ ねぎ	24.8



12月給食目標 すききらいなく食べましょう。

≪給食人気レシピ紹介(11月の給食より)≫

今月は、「ピザナン」です。ナンの生地の上にピザの具をのせて焼きます。食パンよりも生地が もちもちしていて、よりピザっぽくなります。ぜひ、ご家庭でもお試しください!

〇ピザナン(材料4人分)

- ・ナン 4枚
- ・油 小さじ1/2
- ・にんにく(みじん切り) 少々
- ・たまねぎ(スライス) 100g
- ・ピーマン(千切り) 20g
- ・ツナ 40g
- ・マッシュルーム 20g
- 12g ・ハム
- ・トマトピューレ 30g
- ・トマトケチャップ 28g
- 少々
- ・ピザチーズ 50g

(作り方)

①フライパンに油を入れ、にんにく、玉ねぎをす き通るまでいためる。すき通ったら、残りの材料 を入れていためる。

~図書館司書の白井先生より~

②火が通ったら、調味料を入れて、にる。

- 最後に下ゆでしたピーマンを入れる。
- *下ゆでした方がピーマンの色がきれいです。 ③ナンの上にピザの具をのせ、チーズをのせて
- オーブントースターで焼く。
- (火力にもよるが5~8分くらい)

12月10日(水)は、宮城米給食です。

豊島区は平成17年10月1日に宮城県と相互交流宣言を行い、幅広い分野で交流を進めております。豊島区の児童・生 徒に宮城県を代表する農作物である「お米」を給食で味わい、宮城県に対する興味をもってもらいたいと思っています。 宮城県からいただいた「ひとめぼれ」と宮城県で食べられる「はっとじる」を一緒に食べて、宮城県について知る機会にな ればと思っています。

	L 11 L ^N 1 - > > - 10 L ^N -	ぎ	ベーコン,ぎゅうにゅう,なまク	スパゲッティ あぶら バター こむぎ	にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ,マッ		
11 木	カルボナーラふうスパゲティ	ゅう	リーム,こなチーズ	2	シュルーム,かぼちゃ,パセリ	630	
	フレンチサラダ	にゅ		あぶら,さとう	キャベツ,こまつな,あかピーマン,きゅう り		
	カスタードプリン	うう	たまご,ぎゅうにゅう	さとう		23.6	
12 金	むぎごはん	ぎ		こめ,むぎ		631	
	コロッケ	ゆ う	ツナ,とうにゅう,	じゃがいも,マッシュポテト,こむぎ こ,パンこ,あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん		
	いそあえ	にゅ	のり		にんじん,キャベツ,こまつな,きりぼしだいこん		
	みそしる	う	あぶらあげ,とうふ,わかめ,みそ,		だいこん,たまねぎ,えのきたけ	22.5	
16	チキンピラフ	ぎゅうにゅう	とりにく	こめ,むぎ,あぶら,バター	たまねぎ,にんじん,とうもろこし,マッ シュルーム,ピーマン	576	
	ABCスープ		ベーコン	あぶら,スパゲッティ	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん, キャベツ,トマト		
	ブロッコリーとポテトのミニグラタン		とりにく,ひよこまめ,ぎゅうにゅ う,ピザチーズ	あぶら,じゃがいも,バター,こむぎこ		22.1	
17 水	 ごはん 【旬の食材を知ることができる絹	食】		こめ		583	
	 たらとだいずのあげに	₹"	たら,だいず,あおのり	かたくりこ,こめこ,あぶら,さとう			
	ほうれんそうのおひたし	ゅう	かつおぶし		ほうれんそう,にんじん,もやし,キャベツ		
6	ふゆやさいみそしる	にゅう	あぶらあげ,みそ		だいこん,にんじん,れんこん,ねぎ	26.1	
18 木	ねぎしおカルビどん	うぎゅうにゅう	ぶたにく,	こめ,むぎ,あぶら,さとう,かたくり こ,ごま	にんにく,ねぎ,もやし,にら,レモン	643	
	とんじる		ぶたにく,とうふ,みそ	あぶら,じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,こまつな,ね ギ		
	りんご				りんご	26.2	
	ビスキュイパン	ぎゅうにゅう	たまご	まるパン,バター,さとう,こむぎこ		628	
19 金	ちりこんかん		ベーコン,ぶたにく,いんげんまめ	あぶら,じゃがいも,こむぎこ	セロリー,たまねぎ,にんじん,トマト		
並	じゃこわかめサラダ		わかめ,ちりめんじゃこ	あぶら,さとう	にんじん,きゅうり,キャベツ,たまねぎ	24.9	
	にくうどん	ぎゅうに	ぶたにく,ちくわ,あぶらあげ	うどん,あぶら,さとう	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,はくさ い,ねぎ,こまつな	571	
22 月	パリパリサラダ			あぶら,ワンタンのかわ,さとう,ごま	きゅうり,にんじん,とうもろこし,キャベツ,にんにく		
- Ά	フルーツポンチ	ゆう	かんてん	さとう	パイン,りんご,もも,ぶどうジュース,レモ	22.8	
	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ,むぎ	<i></i>	577	
22	 わかさぎのなんばんづけ		わかさぎ	かたくりこ,こめこ,あぶら,さとう	ねぎ		
23 火	きりぼしだいこんのにつけ		あぶらあげ	あぶら,さとう	きりぼしだいこん,にんじん,こまつな		
	さつまじる		とうふ.みそ	さつまいも,こんにゃく,あぶら	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	20.4	
	ごはん	₹		こめ		657	
	あつあげのちゅうかに	ゅうにゅっ	なまあげ,ぶたにく	あぶら,さとう,かたくりこ,	エリンギ,たまねぎ,にんじん,しょうが,		
	ちゅうかコーンたまごスープ		とうふ,たまご	あぶら,かたくりこ,	ピーマン たまねぎ,とうもろこし,とうもろこし,チ	29.8	
	パエリア 【スペインの料理!】	う ぎ	とりにく,いか,あさり	こめ,オリーブゆ	ンゲンツァイ,しょうが にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト,あか		
	7(2)	ゅう		.,	ピーマン	575	
25	スパニッシュオムレツ	にゅ	たまご	オリーブゆ,じゃがいも	たまねぎ,パセリ キャベツ,こまつな,にんじん,きピーマン,	25.0	
6	スペインふうトマトサラダ	う		さとう,,あぶら	にんにく、レモン、トマト	25.0	

食材については、そのつど、産地を確認しています。

出典:食育フォーラム