



月目標：寒さに負けない食事をしよう



給食センターのホームページのQRコードです。ぜひご覧ください。

\*食材料の都合で献立を変更することがあります。

日曜日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・くだもの等	れんらく こんだてメモ	食品名						栄養価			
					赤の食品 体をつくるものになる		緑の食品 体の調子をととのえる		黄色の食品 エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g		
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			脂質 g	食塩相当量 g
					魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	その他の野菜 緑黄色野菜	きのこ・くだもの	穀類・いも類 さとう	油脂・種実	小学校	中学校		
16月	ごはん	MILK	肉じゃが 絹厚揚げのカレーとほろあん 昆布あえ	ひくシオたすべジ献立 塩分控えて野菜たっぷり体にやさしい和食は、心もホッとするおいしさです。	ぶたにく きぬあつあげ とりにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり だいこん	こめ おおむぎ じゃがいも さとう でんぷん	こめあぶら	569	716	24.3	29.5
17火	ごはん (雪白餅)	MILK	きのこ汁 にじますと凍り豆腐のココロコ揚げ 大根の和風サラダ	地域食材の日 山ノ内周辺でとれた食材がたっぷりです。今回は、雪白餅、きのこ、豆腐、にじます、凍り豆腐等です。	とうふ みそ にじます こおりとうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん しめじ えのき ながねぎ しょうが キャベツ きゅうり	こめ ひまわりあぶら でんぷん こめあぶら さとう	ひまわりあぶら こめあぶら	586	715	24.1	28.3
18水	食パン	MILK	白菜とコーンのスープ ポテト入りオムレツ チキンサラダ メープルジャム	オムレツの黄色にトマトソースの赤、サラダに入ったきゅうりの緑など、目からもおいしさを感じる献立です。	とりにく オムレツ サラダチキン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのき コーン はくさい キャベツ きゅうり レモン	しょくパン さとう メープルジャム		617	693	26.6	29.7
19木	ごはん	MILK	辛味豆腐汁 かぼちゃのどぼろあん 梅肉あえ	冬至献立 冬至に栄養たっぷりのかぼちゃを食べ、今季の冬を元気にすごしましょう。	ぶたにく とうふ みそ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ ながねぎ しょうが だいこん きゅうり うめ	こめ おおむぎ でんぷん さとう	こめあぶら ひまわりあぶら	626	759	24.0	27.7
20金	コッペパン	MILK	ABCスープ 鶏肉とポテトのケチャップあえ コールスローサラダ 花みかん	みかんもおいしい季節です。横半分にカットすると、切り口がお花のように見える花みかんです。	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり みかん	コッペパン ひまわりあぶら マカロニ ドレッシング じゃがいも でんぷん さとう		619	751	26.3	31.2
23月	チキンライス	MILK	せん切り野菜のスープ ローストチキン 星のクリスマスサラダ クリスマスケーキ(卵乳小麦不使用)	クリスマス献立 お家と重ならないように、ちよびり早いクリスマスです。楽しい時間が過ごせますように…。	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	チキンライスのもと たまねぎ えのき はくさい しょうが にんにく キャベツ	こめ おおむぎ マカロニ ケーキ	こめあぶら	688	822	28.2	32.7
24火	ごはん	MILK	年越し汁 鮭のごまだれ 磯香あえ	年越し献立 令和6年(2024年)最後の給食となりました。年取り魚の鮭で、給食での年越しです。	とりにく とうふ さけ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん しらたき ながねぎ しょうが キャベツ もやし	こめ おおむぎ さといも さとう でんぷん	すりごま	505	616	28.3	33.2

## 年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみてください。



## 冬休みの食生活～10のポイント

- ① た(食)べすぎに気をつけよう
- ② (飲)み物は甘くないものを選ぼう
- ③ しっかり手を洗ってから食事をしよう
- ④ いち(1)日3食、規則正しく食べよう
- ⑤ ぶ(冬)が旬の食べ物をとろう
- ⑥ たっぷりよくかんで食べよう
- ⑦ や(野菜)をたっぷり食べよう
- ⑧ すんで、おうちの人の手伝いをしよう
- ⑨ みんなで食卓を囲む機会をつくろう
- ⑩ を(お)やつは時間と量を決めてとろう

以上のことを心がけて、楽しい冬休みを過ごしてください。

## 年末年始の行事と行事食

### 冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



### 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。



### 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。



お雑煮  
地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、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ます。



## 給食レシピ ～ のつぺ ～

▼ 材料(4人分)

- 鶏肉 (1.5cm角切り) 80g
- にんじん (いちよう切り) 50g
- 大根 (いちよう切り) 100g
- 里いも (半月切り) 100g
- 長ねぎ (小口切り) 25g
- こんにやく (四角うす切り) 50g
- 豆腐 (さいのめ切り) 150g
- 酒 小さじ1
- 塩 2つまみ
- しょうゆ 大さじ1と2/3
- かたくり粉 小さじ2
- かつおだし汁 600cc

▼ 作り方

- だし汁を入れた鍋に、鶏肉・にんじん・大根を加え、ひと煮立ちさせる。
- ①に里いも・こんにやくを加え、野菜が煮えたら、豆腐・調味料を加えさらに煮る。
- かたくり粉を小さじ2の水でとき②に加え、とろみをつける。
- 長ねぎを加え、仕上げる。

\* 今月の「日本味めぐり」、新潟県の郷土料理です。冬にぴったりの具だくさんの汁物です。心も体もあたたまりますよ！

\* 材料はお好みで大丈夫です。