きゅうしょくだより12月



令和８年11月28日
墨田区立緑小学校
校　長　浮津　あゆみ
栄養士　金子　未来

今年も残すところ、あと1か月となりました。寒さが厳しくなり、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節です。バランスのよい食事と、十分な睡眠を心がけ、元気に冬を過ごしましょう。

かぜに負けない体をつくろう！

元気な体をつくるためには、さまざまな食品から栄養素をバランスよくとることが大切です。特に、たんぱく質やビタミンA・C・Eを含む食品を、毎日の食事に取り入れましょう。

冬の元気を支えるビタミンACE（エース）！

ビタミンA

鼻やのどなどの粘膜の健康を保ち、体を守る働きを助けます。



にんじん・ほうれんそう・うなぎなど

ビタミンC

ウイルスや病気などから体を守る働きを助けます。



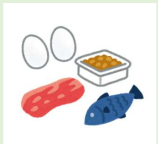
みかん・ブロッコリー・さつまいもなど

ビタミンE

体をつくっている細胞を守り、体の調子を整えます。



かぼちゃ・アーモンド・植物油など



たんぱく質も忘れずに！

肉・魚・卵・大豆製品に多く含まれ、体や免疫に関わる物質の材料になります。毎日の食事で、ビタミンと一緒にバランスよくとりましょう。

年末年始の行事食



日本には四季折々の行事があり、それぞれにまつわる行事食があります。特に1年の始まりであるお正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「年神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。おせちに使う食材は地域や家庭によって様々ですが、食べる人の健康や幸せを願う意味が込められています。

冬至



冬至とは1年で1番昼の時間が短い日のことで、昔から冬至は太陽の力が弱まるといわれていました。
運気をあげるためにゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べる風習があります。

年越しそば



そばのように細く長く生きられますようにと長寿を祈って食べられています。

おせち料理



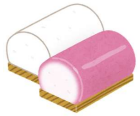
年神様をお迎えしたあとは、物音をたてたり騒がしくせず、料理をすることを控えるために年末に日持ちする料理を作り、お正月に食べていたことが由来です。新年への願いを込めた、縁起のいい食べものが使われています。



栗きんとん
金運
商売繁盛



だてまき
学問成就
知恵がつく



紅白かまぼこ
紅はめでたさ
白は清らかさ



田作り
豊作
五穀豊穣



黒豆
勤勉・健康
コツコツまめに



えび
腰が曲がるまで
長生きできるように



れんこん
先の見通しが
よくなるように



紅白なます
平和・調和を
あらわす料理

令和8年度

12月こんだてひょう

今月のめあて… なかよくたのしくたべましょう

墨田区立緑小学校

行事	日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
	1 火	ごはん			米			577 kcal
		こんぶのふりかけ	○	細切昆布,細かい削り節	上白糖,白ごま		みりん,しょうゆ	21.5 g
		にくじゃが		☆豚中肉	油,つきこんにゃく,じゃがいも,三温糖	たまねぎ,にんじん,さやいんげん	清酒,花かつお,だし昆布,しょうゆ,みりん	
		ちぐさあえ		鶏卵,油揚げ	油,糸こんにゃく,上白糖	ほうれんそう,キャベツ,にんじん	清酒,だし汁,しょうゆ,酢	
	2 水	ビビンバ		鶏卵,☆豚中肉	米,ごま油,油,上白糖,白ごま	にんにく,しょうが,もやし,にんじん,ほうれんそう	しょうゆ,清酒,塩,みりん,コチュジャン,トウバンジャン,ラー油	567 kcal
		はるさめスープ	○	鶏肉,木綿豆腐,生わかめ	油,普通はるさめ(乾),白ごま	しょうが汁,にんじん,しょうが,キャベツ,ねぎ	清酒,とりがら,塩,しょうゆ,こしょう	22.6 g
		みかん				みかん		
	3 木	ミルクパン			ミルクパン			572 kcal
		さかなのオニオンソースかけ	○	すけそうだら	でんぷん,上白糖,サラダ油	たまねぎ	塩,白こしょう,白ワイン,酢,しょうゆ,からし(粉),パセリ(乾)	26.8 g
		フレンチサラダ			上白糖,サラダ油	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン	塩,酢,からし(粉),	
		コーンクリームスープ		牛乳調理用,☆ベーコン,生クリーム	油,バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,クリームコーン	とりがら,塩,白こしょう,パセリ(乾)	
	4 金	こうやどうふのそぼろどん		鶏ひき肉,凍り豆腐(乾)	米,油,上白糖	しょうが,にんじん,干ししいたけ,たけのこ(煮缶詰),さやいんげん	花かつお,清酒,しょうゆ	593 kcal
		みそしる	○	油揚げ,赤みそ,白みそ		にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ	だし昆布,花かつお	25.3 g
		みかん				みかん		
	7 月	ごもくとりめし		鶏ひき肉,油揚げ	米,もち米,上白糖	にんじん,洗いごぼう	清酒,うすくちしょうゆ,だし汁,しょうゆ,みりん,塩	576 kcal
		ひじきいりたまごやき	○	鶏ひき肉,芽ひじき,鶏卵	サラダ油,上白糖	たまねぎ,にんじん	だし汁,塩,うすくちしょうゆ	27.9 g
		とうふとだいこんのみそしる		油揚げ,木綿豆腐,赤みそ,白みそ		だいこん,えのきたけ,こまつな,ねぎ	だし昆布,花かつお	
	8 火	やきカレーパン		☆豚ひき肉	ミルクパン,油,小麦粉,バター,パン粉	セロリ,にんにく,たまねぎ,ホールトマト	ウスターソース,ケチャップ,塩,カレー粉,	560 kcal
		キャベツスープ	○	☆ベーコン,☆豚中肉	油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しょうが,キャベツ,こまつな	清酒,とりがら,塩,こしょう,しょうゆ	22.3 g
		フルーツパンチ			上白糖	レモン,パイン缶,温州蜜柑(缶詰、果肉),りんご(缶詰)	サイダー	
	9 水	みそらーめん		☆豚ひき肉,白みそ,赤みそ	冷凍ラーメン,ごま油,油,白ごま	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,もやし,にら,ねぎ	清酒,とりがら,しょうゆ,ラー油	572 kcal
		いももち	○		じゃがいも,でんぷん		塩,こしょう	23.5 g
		はなみかん				みかん		
5年生社会科見学	10 木	ごはん			米			596 kcal
		さけのしおこうじやき	○	鮭	塩麹			27.7 g
		こんにゃくのピリリに		大豆	ごま油,油,こんにゃく,じゃがいも,上白糖	洗いごぼう,さやいんげん	一味唐辛子,花かつお,みりん,しょうゆ	
		かきたまじる		木綿豆腐,鶏卵	でんぷん	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,ねぎ,にら	だし昆布,花かつお,塩,しょうゆ	
	11 金	ハヤシライス		☆豚中肉	米,油,バター,小麦粉,上白糖	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(煮缶詰)	赤ワイン,とりがら,ローリエ葉,塩,こしょう,タイム(粉),パプリカ(粉),オレガノ,トマトピューレー,中濃ソース,	650 kcal
		じゃがいものハニーサラダ	○		あげ油,じゃがいも,はちみつ	きゅうり,にんじん,キャベツ	塩,からし(粉),酢	18.4 g
		りんご				りんご		

行事	日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
鹿沼宿泊研修	14 月	コーンちゃめし			米	ホールコーン	だし昆布,花かつお,うすくちしょうゆ,清酒	597 kcal
		おでん	○	結び昆布,さつま揚げ,揚げボール,☆ウインナー,がんもどき	上白糖,こんにゃく,ちくわぶ,じゃがいも	だいこん	とりがら,花かつお,しょうゆ,塩	22.9 g
		ごまあえ			白ごま,上白糖	キャベツ,もやし,ほうれんそう	しょうゆ,うすくちしょうゆ,だし汁	
鹿沼宿泊研修	15 火	ガーリックトースト			食パン,ソフトタイプマーガリン	にんにく,パセリ		564 kcal
		はなやさいサラダ	○		白ごま,上白糖,ごま油,サラダ油	カリフラワー,キャベツ,ブロッコリー,にんじん	しょうゆ,酢	22.6 g
		ひよこまめのクリームシチュー		牛乳調理用,☆ベーコン,鶏肉,ひよこ豆(乾),生クリーム	油,バター,小麦粉,じゃがいも	セロリ,たまねぎ,にんじん,しめじ(ぶな)	とりがら,塩,白こしょう	
鹿沼宿泊研修	16 水	ごはん			米			598 kcal
		さばのにおろしかけ	○	さば	上白糖,でんぷん	だいこん,葉ねぎ	だし汁,しょうゆ,塩,みりん,清酒	28.4 g
		キャベツとえのきのおひたし				えのきたけ,キャベツ,にんじん	しょうゆ,だし汁,みりん	
		だいずいりとんじる		☆豚中肉,木綿豆腐,大豆,白みそ,赤みそ	油,じゃがいも	洗いごぼう,にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ	花かつお,清酒	
	17 木	スパゲティ・うみのさちソース	○	☆豚ひき肉,まだこ,いか短冊切り,粉チーズ	スパゲティ,サラダ油,油,小麦粉,バター	セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(煮缶詰),ホールトマト,ピーマン	ゆで塩,赤ワイン,とりがら,ウスターソース,ケチャップ,塩,こしょう,白ワイン,オレガノ	596 kcal
		ゆでやさいとじゃがいものごまだれサラダ			じゃがいも,白ごま,上白糖,ごま油,サラダ油	キャベツ,こまつな,にんじん,ホールコーン	しょうゆ,酢	24.2 g
		はなみかん				みかん		
	18 金	こんぶごはん	○	鶏肉,油揚げ,細切昆布	米,油,糸こんにゃく,上白糖,白ごま	洗いごぼう,にんじん	しょうゆ,清酒,塩,みりん	566 kcal
		ししゃものカレーあげ		ししゃも	あげ油,でんぷん	しょうが	清酒,塩,カレー粉	23.1 g
		やさいのみそドレッシングあえ		白みそ	上白糖,油,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし	しょうゆ,酢	
		いなかじる		油揚げ,木綿豆腐	こんにゃく	にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ,こまつな	だし昆布,花かつお,しょうゆ,塩	
	21 月	ごはん	○		米			568 kcal
		ぶりのてりやき		ぶり	上白糖,でんぷん,白ごま	しょうが汁	しょうゆ,清酒,だし汁,しょうゆ,みりん,	26.6 g
		いそかあえ		きざみのり		はくさい,えのきたけ,ほうれんそう	しょうゆ,だし汁	
		なめこのみそしる		油揚げ,木綿豆腐,赤みそ,白みそ		なめこ(煮缶詰),ねぎ	だし昆布,花かつお	
冬至	22 火	ほうとう	○	☆豚中肉,油揚げ,白みそ	さといも,冷凍ほうとう	干ししいたけ,にんじん,だいこん,かぼちゃ,ねぎ	だし昆布,厚けずり,しょうゆ	565 kcal
		ちくわのいそべあげ		ちくわ,あおのり	あげ油,小麦粉			25.0 g
		ゆずだいこんサラダ			白ごま,三温糖,サラダ油	だいこん,キャベツ,にんじん,ゆず	しょうゆ,酢	
	23 水	キムタクチャーハン	○	☆豚中肉	米,ごま油	しょうが,だいこん(ﾀｸｱﾝ漬、干し漬),はくさい(キムチ),ピーマン	うすくちしょうゆ,清酒,しょうゆ,塩	625 kcal
		あげぎょうざ		☆豚ひき肉	あげ油,ごま油,ぎょうざの皮	ねぎ,はくさい,にら,にんにく,しょうが	塩,塩,しょうゆ,清酒	23.1 g
		わかめスープ		木綿豆腐,生わかめ	油,白ごま	しょうが,にんじん,たまねぎ,ねぎ	とりがら,塩,こしょう,しょうゆ	
おたのしみ給食	24 木	ソフトフランスパン	○		ソフトフランスパン			559 kcal
		ハンバーグ・トマトソースがけ		☆豚ひき肉,牛ひき肉,牛乳調理用,鶏卵	油,生パン粉,上白糖	セロリ,たまねぎ,ホールトマト	赤ワイン,塩,こしょう,ナツメグ(粉),ケチャップ,中濃ソース,パセリ(乾),バジル(粉)	25.5 g
		やさいスープ		鶏肉	油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しょうが,キャベツ,こまつな	清酒,とりがら,塩,こしょう,しょうゆ	
		クリスマスゼリー		粉寒天,牛乳調理用,生クリーム	上白糖	いちご		

＊仕入れの都合などにより、食材や献立を変更する場合があります。