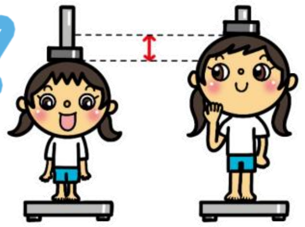
給食だより 12月

令和７年　１２月
墨田区立第三吾嬬小学校
校長　　川中子　登志雄

今年も残りわずかです。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。特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。

学校給食の栄養価について



学校給食はいうまでもなく成長期の子どもたちのための食事です。そのため、子どもたちの健全な成長や毎日の健康を支える食事として、栄養バランスが整っていることが重要です。下に示したのは、文部科学省が定める学校給食摂取基準です。エネルギー以下、主要な栄養素について、給食での摂取量の基準が年齢ごとに示されています。1日に必要とされる1/3～1/2の量をとれるようになっています。

区分	基準値*			
	児童（6歳～7歳）	児童（8歳～9歳）	児童（10歳～11歳）	生徒（12歳～14歳）
エネルギー (kcal)	530	650	780	830
たんぱく質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の 13% ～ 20%			
脂質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の 20% ～ 30%			
ナトリウム（食塩相当量）(g)	1.5 未満	2 未満	2 未満	2.5 未満
カルシウム (mg)	290	350	360	450
マグネシウム (mg)	40	50	70	120
鉄 (mg)	2	3	3.5	4.5
ビタミン A (μg RAE)	160	200	240	300
ビタミン B_1 (mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミン B_2 (mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミン C (mg)	20	25	30	35
食物繊維 (g)	4 以上	4.5 以上	5 以上	7 以上

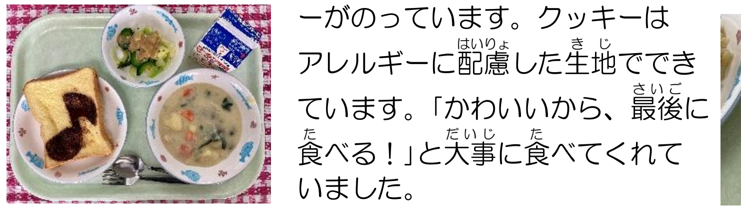
学校給食摂取基準は全国的な平均値であり、学校や地域の実情に応じて弾力的に運用することが求められています。また各学級に配缶された量をそのまま人数で等分した量が個人の「適量」であるかというと必ずしもそうではありません。体格や運動量、体質によっても個人に合った適量は異なります。食事の量について気になることがある場合は、いつでも栄養士に相談してください。

11月の給食をのぞき見！

11月21日（金）

音楽会応援献立

音楽会を応援するために、フレンチトーストに、音符の形に切り取ったオーブンシートをのせて、ココアパウダーをふり、焼き上げました。600人分作るのは大変な作業でしたが、子供たちは楽しみながら食べていました♪



11月27日（木）

150周年お祝いケーキ

150周年をお祝いして、給食委員とお祝いのケーキを考えました。ケーキの上に、さんあづきのクッキーがのっています。クッキーはアレルギーに配慮した生地でできています。「かわいいから、最後に食べる！」と大事に食べてくれていました。

12月の食育の日は「鰤の日」と冬至の行事食

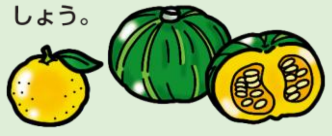
「ほうとう」は小麦粉から作る平たい「ほうとうめん」をたっぷりの具材とともにみそ仕立ての汁で煮込んだ料理です。かぼちゃをはじめ、さまざまな野菜やきのこ、肉なども入れた栄養満点のほうとうは、稲作に適さない山間部で、米に代わる主食として古くから親しまれてきました。

12月20日は「ブリの日」です。12月を昔は「師走」といいましたが、ブリは漢字で魚へんに「師」と書くこと、そして数字の「20」を「ぶ(2)り(0)」と語呂合わせして記念日になりました。ブリは成長すると名前が変わる「出世魚」です。年末に縁起のよい魚として食べる地域もあります。これから寒くなる季節は、とくに「寒ブリ」ともよばれ、とてもおいしくなる魚です。

12月16日「ブリの照り焼き」
12月22日「ほうとう」を提供します！

「冬至」は1年のうちで昼が最も短くなる日です。昔から日本では無病息災を願って、冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆずを浮かべた「ゆず湯」に入る習慣があります。

これらの風習にちなんで、給食ではかぼちゃ入りのほうとうとゆずゼリーを味わいましょう。



作ってみませんか

給食レシピ紹介「ふわふわキーマカレー」

材料	4人分	切り方	作り方
お米	4人分		①豆腐はゆでる、重しをのせるなどして、水気をしっかりと切る。フードプロセッサーで細かくする。
油	小さじ１弱		②油、米粉、カレー粉をフライパンで炒めてルーを作る。
カレー粉	小さじ1/２弱		③お米は洗って、油とカレー粉を入れて、一緒に炊く。
油	適量		④フライパンに油をしき、にんにく、ねぎ、玉ねぎをよく炒める。豚肉、にんじんも加えて炒める。
にんにく	ひとかけ	みじん切り	⑤水を加えてひと煮たちしたら、アクをとる。大豆、豆腐、調味料を加えて軽く煮る。
ねぎ	2㎝分	みじん切り	⑥ルーを加えて再度煮込み、仕上げにさやいんげんを加える。ガラムマサラで辛さを調整する。
たまねぎ	小1個	みじん切り	
豚ひき肉	70g		
にんじん	中1/3本	みじん切り	
水	150ml		
大豆水煮	50g	みじん切り	
木綿豆腐	110g	フードプロセッサー	
塩	小さじ1/2		
マンゴーチャツネ（はちみつで代用可能）	小さじ1弱		
トマト缶	100g		
ケチャップ	大さじ2弱		
中濃ソース	小さじ2		
油	大さじ1	ルー	
米粉	大さじ1強	ルー	
カレー粉	小さじ1強	ルー	
ガラムマサラ	適量		
さやいんげん	2本	ゆでて小口切り	

豆腐の効果で、ふわふわ食感のカレーです。大豆も入っているので栄養価も高いです。すべてみじん切りなので食べやすくもあります。辛さはお好みで調整してください。

保護者の皆様へ
・お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯、また、ボタンが取れかかっていたらボタン付けなどをよろしくお願いいたします。給食当番はマスクも忘れずに持ってきてください。
・給食の食材や献立は変更する場合がありますので、ご了承ください。