

日	主食	おかず	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		1人ばく質 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	国内産食材の日	とりバーグ むらくも汁 カリカリごぼうのサラダ	○	牛乳,とり肉,たまご,さば節(だし),とうふ		米,麦,でんぷん,さとう,米粉,油,ごま油		ごぼう,ながねぎ,しょうが,にんじん,えのきたけ,こまつな,キャベツ,コーン		574 kcal 27.4 g 17.1 g 2.2 g
	麦ごはん									
2火	シーフードピラフ	ポターシュ 何でもせん切りサラダ	○	いか,むきえび,牛乳,とり骨(スープ),調理用牛乳,生クリーム,ひじき		米,麦,豆乳バター,油,バター,じゃがいも,食パン,さとう		にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,セロリー,だいこん,キャベツ,きゅうり,レモン		553 kcal 20.8 g 19.3 g 2.8 g
3水	中華菜飯	中華スープ 白玉フルーツポンチ	○	豚肉,牛乳,とり肉,とうふ,とり骨(スープ),とうふ		米,麦,油,さとう,ごま油,はるさめ,でんぷん,白玉粉		にんじん,たけのこ,乾しいたけ,こまつな,たまねぎ,ながねぎ,しょうが,りんご缶,パイン缶,もも缶		566 kcal 17.5 g 16.1 g 2.4 g
4木	田舎うどん	野菜のごまだれあえ さつまいもパイ	○	煮干し(だし),とり肉,油揚げ,かまぼこ,赤色辛みそ,淡色辛みそ,牛乳,わかめ		生うどん,里芋,白すりごま,さとう,油,さつまいも,ぎょうざの皮,小麦粉		にんじん,乾しいたけ,ながねぎ,こまつな,キャベツ,パイン缶		584 kcal 22.7 g 16.7 g 2.9 g
5金	麦ごはん	ホキのしぐれ煮 さつま汁 ほうれん草ともやしのいそ和え	○	牛乳,ホキ,さば節(だし),とり肉,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,もみのり		米,麦,でんぷん,油,こんにゃく,さとう,白炒りごま,さつまいも		しょうが,にんじん,ごぼう,だいこん,ながねぎ,ほうれん草,もやし,コーン		592 kcal 26.6 g 16.0 g 2.3 g
8月	キーマカレーライス	ゆずごまサラダ りんご	○	豚肉,豚骨(スープ),牛乳,ひじき,ツナ		米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉,白炒りごま		たまねぎ,トマト缶,にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,きゅうり,キャベツ,だいこん,こまつな,ゆず,りんご		616 kcal 21.8 g 19.9 g 2.3 g
9火	サミットコラボ給食	芋煮 小松菜ともやしの辛子醤油和え	○	とり肉,高野豆腐,牛乳,牛肉		米,麦,炒め油,さとう,里芋,こんにゃく		にんじん,乾しいたけ,ながねぎ,まいたけ,こまつな,もやし		569 kcal 29.4 g 14.5 g 2.4 g
10水	地元野菜デー	ひじきの和風コロッケ 大根のみそ汁 野菜のごまあえ	○	牛乳,ひじき,豚肉,煮干し(だし),油揚げ,わかめ,淡色辛みそ,赤色辛みそ		米,麦,油,さとう,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉,白炒りごま,白すりごま		にんじん,たまねぎ,だいこん,えのきたけ,だいこん,もやし,ほうれん草		599 kcal 19.8 g 20.7 g 2.4 g
11木	鮭チャーハン	ぱりぱりひじき わんたんスープ 菊花みかん	○	鮭,牛乳,ひじき,チーズ,豚肉,とり骨(スープ)		米,麦,ごま油,さとう,白炒りごま,小麦粉,春巻きの皮,油,わんたんの皮		にんじん,たまねぎ,もやし,こまつな,ながねぎ,しょうが,みかん		596 kcal 21.2 g 19.4 g 2.7 g
12金	国内産食材の日	ぶりの照焼き みみ汁 白菜のおひたし	○	牛乳,ぶり,煮干し(だし),油揚げ,淡色辛みそ,かつお節		米,麦,さとう,でんぷん,小麦粉		だいこん,にんじん,こまつな,ながねぎ,えのきたけ,はくさい,もやし		566 kcal 27.2 g 19.7 g 2.4 g
15月	豚肉とごぼうの混ぜごはん	きびなごのから揚げ 呉汁 野菜の甘じょうゆあえ	○	豚肉,油揚げ,牛乳,きびなご,出し昆布,さば節(だし),豚肉,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,大豆		米,麦,油,さとう,でんぷん,米粉,じゃがいも		ごぼう,にんじん,しょうが,だいこん,ながねぎ,こまつな,ほうれん草,もやし		564 kcal 26.7 g 18.9 g 2.4 g
16火	たまごトースト	ABCスープ コーンポテト みかん	○	たまご,チーズ,牛乳,とり肉,とり骨(スープ)		食パン,マヨネーズ,油,マカロニ,じゃがいも,豆乳バター		たまねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな,セロリー,コーン,みかん		561 kcal 24.5 g 20.8 g 2.4 g
17水	麦ごはん	さばの竜田揚げ れんこん団子汁 キャベツのおかか和え	○	牛乳,さば,さば節(だし),出し昆布,豚肉,かつお節		米,麦,でんぷん,油,里芋,白炒りごま		しょうが,にんじん,だいこん,ながねぎ,こまつな,れんこん,たまねぎ,キャベツ		554 kcal 24.0 g 19.3 g 2.1 g
18木	四川豆腐ライス	チンゲン菜としめじのスープ 豆乳ゼリーブルーベリーソース	○	豚肉,とり骨(スープ),とうふ,牛乳,とり肉,たまご,粉寒天,豆乳,ゼラチン		米,麦,油,でんぷん,ごま油,さとう,ブルーベリージャム		にんにく,ながねぎ,たまねぎ,ニラ,チンゲンサイ,しめじ,にんにく,しょうが		616 kcal 27.1 g 19.9 g 2.5 g
19金	麦ごはん	大豆といかの甘辛揚げ けんちん汁 大根のゆかりづけ	○	牛乳,大豆,いか,さば節(だし),とうふ,油揚げ		米,麦,でんぷん,油,さとう,ごま油,こんにゃく,じゃがいも		しょうが,ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ,こまつな,キャベツ,ゆかり		586 kcal 26.4 g 20.0 g 2.1 g
22月	冬至の日 献立	さわらの幽庵焼き 具だくさんみそ汁 かぼちゃのそぼろあんかけ	○	牛乳,さわら,さば節(だし),出し昆布,とうふ,油揚げ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,豚肉		米,麦,さとう,じゃがいも,でんぷん		ゆず,ごぼう,にんじん,だいこん,はくさい,ながねぎ,こまつな,かぼちゃ,しょうが		586 kcal 28.5 g 17.8 g 2.6 g
23火	ビスキュイパン	ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ 菊花みかん	○	調理用牛乳,たまご,牛乳,大豆,豚肉,生クリーム,豚骨(スープ)		丸パン,バター,さとう,小麦粉,油,じゃがいも		セロリー,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,キャベツ,コーン,りんご,みかん		560 kcal 23.1 g 20.5 g 2.4 g
24水	キムチチャーハン	ししゃもの春巻き ニラたまスープ もやしと小松菜のナムル	○	豚肉,牛乳,ししゃも,とり肉,さば節(だし),出し昆布,たまご		米,麦,油,白炒りごま,春巻きの皮,小麦粉,でんぷん,ごま油,さとう		にんじん,キムチ,ピーマン,たまねぎ,えのきたけ,ながねぎ,ニラ,もやし,こまつな		559 kcal 24.3 g 20.2 g 2.8 g
25木	セレクト給食	セレクト主菜 鶏のから揚げorハンバーグ せん切り野菜スープ 寒天入りフルーツポンチ	セレクト飲料 緑茶 コーヒーミルク	りんごジュース ヨーグルトドリンク 緑茶 コーヒーミルク		とり肉,ベーコン,とり骨(スープ),粉寒天,豚肉,おから,コーヒーマイルク,ヨーグルトドリンク		米,麦,豆乳バター,でんぷん,油,米粉マカロニ,さとう		コーン,にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,こまつな,セロリー,りんご缶,パイン缶,もも缶,グレープジュース,りんごジュース

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

12月給食だより

令和7年11月28日
杉並区立松ノ木小学校
校長 笠原 秀浩
栄養士 山下 光

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

マーラーカオ レシピ

試食会アンケートで人気のレシピを給食だよりにのせてほしいとご意見をいただいたため、掲載します。今月は10月に実施したマーラーカオ(中国風蒸しカステラ)です。ご家庭でも作ってみてください。



《材料×4人分》

- | | | |
|-----------|-----|------------------------------|
| たまご | 1個 | ① 粉類は2回、ふるっておく。 |
| さとう | 40g | ② たまごは溶きほぐし、空気を含ませておく。 |
| 生クリーム | 15g | ③ ②にさとう、生クリーム、油を順に加え、混ぜ合わせる。 |
| サラダ油 | 25g | |
| 小麦粉 | 35g | ④ ①を加え、さっくりと混ぜる。 |
| コーンスターチ | 5g | ⑤ カップに入れて蒸す。(約15分) |
| ベーキングパウダー | 2g | ⑥ できあがり |
| カップ | 4個 | |

新年への願いを込めた お正月の行事食

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っており、洋風や中華風などバラエティー豊かなおせち料理が販売されていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。



◆ 伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

※地域や家庭によって違いがあります。

一の重 (祝い肴・口取りなど)

- 黒豆** まめ (まじめ・健康) に暮らせるように。
- 数の子** 子宝に恵まれるように。
- 田作り (ごまめ)** 豊作を願って。
- たたきごぼう** 家族や家業が土地に根を張るように。
- 伊達巻き** 知識や教養が身につくように。
／着るものに困らないように。
- きんとん** 金運に恵まれるように。
- 紅白かまぼこ** 赤は魔除け、白は清浄を表す。

二の重 (酢の物・焼き物など)

- ブリ** 出世できるように。
- タイ** 「めでたい」の語呂合わせ。
- エビ** 長生きできるように。
- 紅白なます** お祝いの水引を表す。

三の重 (煮物など)

- 里いも** 子宝に恵まれるように。
- れんこん** 将来を見通せるように。
- くわい** 出世できるように。
- 昆布巻き** 「よろこぶ」の語呂合わせ。