



# 12月献立表



調布市立緑ヶ丘小学校

日	献立	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	ひとくちメモ
1 金	コーンのピラフ チキンのトマト煮 豆まめサラダ	○	牛乳,豚肉,鶏肉,ひよこまめ	米,油,じゃがいも,砂糖,ごま油	玉葱,人参,ホールコーン,グリーンピース,パセリ,ピーマン,しめじ,ホールトマト,キャベツ,もやし,枝豆,にんにく	今日は5年生連合音楽会お疲れ様給食です♪トマトには疲労物質である乳酸が体に溜まらないように働いてくれる効果がとてもあります。またリコピンは疲れの原因のもとも除いてくれ、疲労回復につながります。5年生は特にたくさん食べて疲れを癒してくださいね!
4 月	ご飯 ひつつみ 魚の南部焼き キャベツのおひたし	○	牛乳,鶏肉,油,けずり,鯖	米,小麦粉,油,こんにゃく,砂糖,白ごま	大根,人参,ごぼう,白菜,キャベツ,もやし	岩手県生めん協同組合は「ひつつみ(2)み(3)」と読めることから12月3日を「ひつつみの日」に制定しているそうです。ひつつみは水でこねた小麦粉を薄く伸ばした生地を手でひつつんで煮ます!
5 火	スタミナラーメン ジャンボ餃子 ナムル	○	牛乳,豚肉,豚肉	蒸し中華めん,油,ごま油,餃子の皮,でんぶん,砂糖,白ごま	生姜,にんにく,人参,キャベツ,ねぎ,もやし,キムチ,白菜,ニラ,ホールコーン,小松菜	今日はリクエストが多かった、ラーメンとジャンボ餃子です。給食では普通のスーパーなどでは売られていない直径約15cmの餃子の皮を使います。大きい餃子はすることでパリッと感がずっと残り、おいしいです!
6 水	パエリア スパニッシュオムレツ ソバ・テ・アホ(野菜スープ)	○	牛乳,鶏肉,むきえび,いかあられ,豚肉,絞り豆腐,卵	米,オリーブ油,じゃがいも,油,パン粉	にんにく,玉葱,マッシュルーム,トマト,赤ピーマン,ピーマン,パセリ,小松菜,人参	今月の世界の料理第一弾はスペイン料理です。ソバ・テ・アホとはあまり聞きたくないと思いますが、これはスペインの硬くなったパンを活用して作るスペインのにんにくスープです。給食ではパンの代わりにパン粉を使います!おいしくしてよ!
7 木	そぼろご飯 お事汁 焼きししゃも 果物(りんご)	○	牛乳,豚肉,鶏肉,あずき,赤味噌,白味噌,けずり,ししゃも	米,油,砂糖,こんにゃく,里芋	ごぼう,人参,干し椎茸,グリーンピース,大根,りんご	12月8日は事八日(ことようか)といい、田の神様にまつわる農耕儀礼としてのとらえ方で「事納め」、年神様にまつわる正月儀礼としてのとらえ方で「事始め」を指します。日本ではこの日に無病息災を願い、「お事汁」を食べる習わしがあります。特徴としては具材として豆が入っています!!
8 金	ドライカレー きゃべつのスープ サイダーボンチ	○	牛乳,豚肉,寒天	アルファ米(原料:うるち米),油,米粉,白玉団子,砂糖	にんにく,生姜,ホールトマト,玉葱,人参,グリーンピース,キャベツ,もやし,みかん缶,レモン(果汁,生)	12月4日~12月10日は人權週間です!緑丘小学校ではカレーの日は人權教育としています。「食べる」という、人間にとって当たり前の営みから、人間の生き方を見つめ直すことも大切ですね。
11 月	鮭茶漬け れんこんと大豆のつくね ごま和え 果物(みかん)	○	牛乳,鮭,けずり,刻みのり,大豆チョップ,豚肉,鶏肉,絞り豆腐	米,砂糖,でんぶん,すりごま,練りごま	れんこん,生姜,玉葱,小松菜,白菜,もやし,人参,みかん	「胃(1)に(2)良い(11)」と読める語呂合わせから胃腸の白とされています。胃腸の調子が悪い時は、できるだけ食物繊維や脂肪が少ない食品をしっかりと調理した料理が適しています。そのためお茶漬けにしました!
12 火	五目炒飯 いかチリ えのきとわかめのスープ	○	牛乳,鶏肉,いか,木綿豆腐,わかめ,けずり	米,油,ごま油,砂糖,でんぶん,じゃがいも,油	にんにく,人参,ねぎ,グリーンピース,ホールコーン,玉葱,生姜,えのきだけ,もやし	今日はピリ辛なイカチリです♪辛い物食べると汗が止まらなくなる方はいらっしやいますか?唐辛子の「カプサイジン」という辛味成分がアドレナリンを分泌しだり発汗を促したりするといわれています。同時に体が熱くなるのもそのような理由だそうです!
13 水	わかめご飯 かぼちゃの味噌汁 キャベツ入りメンチカツ 野菜の磯香あえ	○	牛乳,炊込みわかめ,赤味噌,白味噌,けずり,豚肉,調製豆腐,刻みのり	米,生パン粉,小麦粉,パン粉,油	人参,大根,えのきだけ,かぼちゃ,小松菜,ねぎ,キャベツ,玉葱,白菜,もやし	12月13日は、鈴木梅太郎がビタミンB1を発表した日のため、「ビタミンの日」とされています。ビタミンを始めとした栄養素の大切さを考え、バランスの取れた食事をし、健康で長生きしてほしいとの願いをこめて制定されたものです。今日の給食もビタミンたっぷりです!
14 木	ケーキサレ オーロラシチュー コーンサラダ	○	牛乳,ウィンナーソーセージ,ダイスチーズ,卵,豚肉,わかめ	小麦粉,強力粉,じゃがいも,砂糖,バター,油,油	かぼちゃ,ズッキーニ,ホールコーン,人参,玉葱,マッシュルーム,グリーンピース,ホールコーン,キャベツ,もやし,にんにく	1911(明治44)年12月14日、ルルーエーの探検家・アムンゼンと4人の隊員が人類で初めて南極点に到達したことから、本日は南極の日と制定されています。南極ではオーロラがきれいに見えることから、今日の給食のシチューはオーロラを表現しました!
15 金	ご飯 タッカルビ トック入りスープ ぶどうゼリー	○	牛乳,鶏肉,豚肉,わかめ	米,油,じゃがいも,さつまいも,砂糖,ごま油,トック	生姜,にんにく,玉葱,キャベツ,人参,もやし,えのきだけ,ニラ,ねぎ,ぶどうゼリー	2023年12月13日の夜から15日の夜の3夜はふたご座流星群が普段より目立って多く見るとされています。今夜もしっかりと見るのができるよと願いをこめて星の形をしたあえる食材を使います★どんな給食だったかは是非お子様に聞いてみてくださいね!
18 月	岩国寿司 のっぺい汁 芋ようかん	○	牛乳,昆布,油,いんげんまめ,刻みのり,たら加工品(桜でんぶ),鶏肉,けずり,寒天	米,砂糖,じゃがいも,里芋,こんにゃく,でんぶん,さつまいも	人参,筍,れんこん,ごぼう,白菜,小松菜,ねぎ	今日から21日(20日を除く)まではクリスマスわくわく給食です!今日はクリスマス発祥の地とされている山口県の郷土料理です。岩国寿司は別名「殿様寿司」とも言われ、城下町らしい、豪華な具と整った四角い形が特徴です。給食で四角い形で提供するの難しいですが、様々な食材で華やかに仕上げます!
19 火	ミルクパン 魚のパセリフライ ポテトサラダ チェスネチュカ(野菜スープ)	○	牛乳,バサ,ベーコン	ミルクパン,小麦粉,パン粉,油,じゃがいも,ひまわり油,マヨネーズ(卵不使用),オリーブ油	人参,玉葱,きゅうり,ホールコーン,にんにく,セロリ	今月の世界の料理、第三弾はチェコのクリスマス料理です。チェコではクリスマスのリザーブ給食です!ポテトサラダを食べるそうです!給食ではうなぎですが...また、チェスネチュカはニンニクの香りがよい、チェコの野菜スープです!
20 水	ご飯 手作りゆず風味ふりかけ 白菜の味噌鍋 なんきん(かぼちゃ)まんじゅう	○	牛乳,じゃこ,おかか,豚肉,木綿豆腐,油,無調整豆腐,赤味噌,白味噌	米,油,白ごま,砂糖,しらたき,練りごま,米粉,小麦粉,コーンスターチ	ゆず果汁,にんにく,生姜,人参,玉葱,白菜,干し椎茸,えのきだけ,ねぎ,小松菜,かぼちゃ	今年も冬至の季節になりました♪今日は柚子の香りがよいふりかけとかぼちゃのおまんじゅうです。寒い日が続いてますので是非ゆず湯に入ってくださいね♪ゆずらしい香りを楽しみたい方は半分は切って入れるのがおすすめです!
21 木	キャロットピラフ クリスピーチキンorハンバーグ クリスマスサラダ ガトーショコラ・乳酸菌飲料(ジョア)orオレンジジュース	○	鶏肉,豚肉,絞り豆腐,調製豆腐,乳酸菌飲料	米,油,小麦粉,コーンフレーク,油,生パン粉,ごま油,オリーブ油,砂糖,油,マーガリン(乳不使用),粉糖	人参,玉葱,ホールコーン,マッシュルーム,ピーマン,にんにく,生姜,キャベツ,もやし,ブロッコリー,赤ピーマン,カリジューズ	今年もついに給食最終日となりました!最後の日は恒例のクリスマスのリザーブ給食です!クリスピーチキンorハンバーグをおかすは選べましたが、圧倒的クリスピーチキン人気!!ハンバーグを2人しか頼んでいないクラスもありました!どっちを選んでもとてもおいしいので楽しみにしていて欲しいです!

## 12月21日のメニュー

えらべる おかず

- ① カリッ!クリスピーチキン
- ② ジューシー!ハンバーグ

えらべる のみもの

- ① ジョアマスカットあじ
- ② ジョアストロベリーあじ
- ③ オレンジジュース

クリスマスサラダ  
キャロットライス

