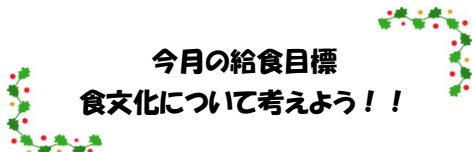


毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の"わ"』

1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)	
<b>白ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>はるまき</b> はるまき 揚げ油 <b>厚揚げのうま煮</b> 鶏肉 厚揚げ にんじん 大根 チンゲン菜 むき枝豆 しょうが 干しいたけ こいくちしょうゆ 三温糖 料理酒 液体かつおだし でんぷん		<b>白ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>豆腐バーグのおろしポン酢かけ</b> 豆腐ハンバーグ おろし大根 しょうが ぼん酢しょうゆ <b>白菜の塩昆布和え</b> 白菜 にんじん 塩昆布 うすくちしょうゆ <b>根菜のみそ汁</b> わかめ にんじん 大根 ささがきごぼう じゃがいも 青ねぎ みそ 削り節パック		<b>コッペパン</b> <b>牛乳</b> <b>ポテトカッパグラタン</b> ポテトカップグラタン(かぼちゃ) <b>ミネストローネ</b> 鶏肉 にんじん じゃがいも たまねぎ ブロッコリー茎 シュルマカロニ トマト水煮 トマトケチャップ オリーブ油 スープストック こしょう <b>はちみつヨーグルト(直送)</b> はちみつヨーグルト		<b>白ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>豚肉のしょうが焼き</b> 豚肉 たまねぎ にんじん しょうが 料理酒 三温糖 こいくちしょうゆ <b>つぼ漬け</b> つぼ漬け <b>田舎汁</b> 鶏肉 ミニ絹揚げ こんにやく(短冊) 緑豆もやし にんじん 大根 青ねぎ 削り節パック みそ		<b>コッペパン</b> <b>牛乳</b> <b>フライドチキン</b> フィレオチキン 揚げ油 <b>ミートスパゲティ</b> スパゲティ 豚ひき肉 すりおろしにんにく オリーブ油 たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 トマト水煮 三温糖 赤ワイン トマトケチャップ ウスターソース スープストック <b>セルフフルーツクリームパン</b> ミックスフルーツ ホイップクリーム	
8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)	
<b>白ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>ちくさ焼き</b> ちくさ焼き <b>大根のべっこう煮</b> 鶏肉 大根 にんじん こんにやく(板) 液体昆布だし 三温糖 本みりん 料理酒 こいくちしょうゆ <b>だまこ汁</b> 豚肉 だまこ にんじん ささがきごぼう 奈良のしめじ 青ねぎ しょうが 白菜 液体かつおだし うすくちしょうゆ		<b>白ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>タコライス</b> 豚ひき肉 蒸ひきわり大豆 たまねぎ 赤パプリカ キャベツ すりおろしにんにく しょうが こいくちしょうゆ ウスターソース こしょう 赤ワイン トマトケチャップ とんかつソース 食塩 トマト水煮 カレー粉 チリパウダー スライスチーズ(個袋) <b>ハッシュドポテト</b> ハッシュドポテト 揚げ油 <b>もずくスープ</b> もずく にんじん 冷凍豆腐 たまねぎ チンゲン菜 えのきたけ うすくちしょうゆ 中華スープの素 料理酒		<b>コッペパン</b> <b>牛乳</b> <b>マーボーラーメン</b> ラーメン麺 豚ひき肉 青ねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうが ごま油 すりおろしにんにく トマトケチャップ トウバンジャン こしょう 中華スープの素 三温糖 こいくちしょうゆ <b>中華風サラダ</b> ベーコン 緑豆はるさめ こまつな ホールコーン にんじん こいくちしょうゆ ごま油 三温糖 米酢 <b>りんごジャム</b> りんごジャム(個袋)		<b>白ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>鮭の塩焼き</b> 鮭の切り身 <b>うのはな</b> 乾燥おから 鶏ひき肉 青ねぎ こんにやく(きざみ) にんじん こいくちしょうゆ 三温糖 液体昆布だし <b>豚汁</b> 豚肉 うす揚げ 冷凍豆腐 たまねぎ 大根 にんじん ささがきごぼう 青ねぎ みそ 削り節パック		<b>コッペパン</b> <b>牛乳</b> <b>パリツォーネ</b> パリツォーネ 揚げ油 <b>お豆サラダ</b> 大豆水煮 キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん オリーブ油 三温糖 食塩 うすくちしょうゆ 粉からし <b>モロヘイヤスーフ</b> 豚肉 にんじん たまねぎ 冷凍モロヘイヤ えのきたけ スープストック こしょう うすくちしょうゆ <b>メープルジャム</b> メープルジャム(個袋)	
15日(月)		16日(火)		クリスマス献立 17日(水)		冬至献立 18日(木)		19日(金)	
<b>白ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>ホキのゆずあんかけ</b> ホキのでんぷん付き 揚げ油 ゆず果汁 料理酒 こいくちしょうゆ 三温糖 米酢 でんぷん <b>ほうれんそうとひじきの和え物</b> ほうれんそう キャベツ にんじん しそひじき <b>奈良のっぺ</b> 鶏肉 里芋 にんじん こんにやく(板) 干しいたけ 厚揚げ 大根 むき枝豆 うすくちしょうゆ 本みりん 三温糖 液体昆布だし		<b>増量麦ごはん</b> 白ごはん 大麦 <b>ジョア</b> <b>とんかつ</b> とんかつ 揚げ油 <b>チキンカレー</b> 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん すりおろしにんにく しょうが ソテードオニオン 白いんげんペースト ローリエ トマトケチャップ スープストック カレールウ1 カレールウ2 <b>手作り福神漬け</b> 大根 きゅうり にんじん しょうが 食塩 こいくちしょうゆ 米酢 本みりん 三温糖		<b>コッペパン</b> <b>牛乳</b> <b>鶏肉のバーベキューソースかけ</b> 鶏肉の切り身 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん レモン果汁 米酢 りんごピューレ でんぷん <b>カラフルサラダ</b> 冷凍ブロッコリー 冷凍カリフラワー 赤パプリカ 黄パプリカ イタリアンドレッシング <b>豆乳のコーンポタージュ</b> ベーコン ホールコーン クリームコーン たまねぎ にんじん むき枝豆 白いんげんペースト 小麦粉 マーガリン 無調整豆乳 スープストック こしょう 食塩 <b>クリスマスケーキ(チョコ味)(直送)</b> クリスマスケーキ(チョコ味)		<b>白ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>かきあげ</b> かきあげ 揚げ油 <b>かぼちゃのどほう煮</b> かぼちゃ 鶏ひき肉 むき枝豆 炒め油 料理酒 中ざら糖 うすくちしょうゆ 液体かつおだし <b>冬至うどん</b> うどん麺 うす揚げ かまぼこ 大根 にんじん しめじ こんにやく(短冊) 青ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 本みりん 削り節パック 液体かつおだし		<b>コッペパン</b> <b>牛乳</b> <b>スコッチエッグ</b> スコッチエッグ トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 <b>グリーンサラダ</b> 冷凍ブロッコリー きゅうり キャベツ イタリアンドレッシング <b>冬野菜のポトフ</b> ミニウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん 大根 冷凍カリフラワー スープストック うすくちしょうゆ こしょう	



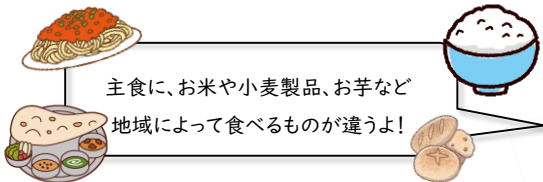
# 12月給食だより



今月の給食目標  
食文化について考えよう！！

いよいよ2025年も残り1ヵ月となりました。今年は皆さんにとって、どんな1年だったでしょうか？

今年是大阪・関西万博が開催されたこともあり、学校給食センターでは、海外の料理をたくさん紹介してきました。献立を考えるにあたって、さまざまな国の食文化を調べると、その国の歴史や風土を知ることができました。日本の郷土料理や行事食についても同じです。食文化について考えることは、その国や地域に住む人々を理解することに繋がります。どのような環境でどのように暮らしているのか…食文化について考え、自分の住む地域や、世界の国々について理解を深めましょう。



主食に、お米や小麦製品、お芋など  
地域によって食べるものが違うよ！

調味料も国によって違うよ！  
日本には、大豆を発酵させたみそやしょうゆがあるね。  
魚を発酵させたタイのナンプラーやベトナムのニョクマムと呼ばれるしょうゆのようなものもあるよ。  
唐辛子と豆を発酵させた、韓国のコチュジャンや中国のトウバンジャンも良く知られているよ。



食べ方は、はしやフォークとスプーンを使う地域、  
手で食べる地域もあるよ！

私たちが普段食べている食事にも、  
海外の料理がもたっているものが  
たくさんあるよ！私たちの食文化も、  
世界とつながっているんだね！！



## 平均栄養摂取量

栄養価	中学校
エネルギー	808kcal
たんぱく質	31.3g
脂質	摂取エネルギーの30.6%

## 6つの基礎食品群

1群	たんぱく質 骨や筋肉、 血液などを作ります
2群	カルシウム 丈夫な骨をつくれます
3群	ビタミンA 体の調子をととのえ、皮膚や粘 膜を健康に保ちます
4群	ビタミンC 体の調子をととのえ、 体の抵抗力を高めます
5群	炭水化物 エネルギー源になります
6群	脂 肪 エネルギー源になります

12月、1月は日本ならではの風習が多くあり、特に年末年始には行事食がたくさんあります。

年末年始の行事を知って、日本の食文化を楽しみましょう！！

## ぞ存じですか？ 年末年始の行事食

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」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。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

### 冬至 (12/22 ごろ)

**かぼちゃ料理・小豆料理**  
かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。

### 正月 (1/1～)

**おせち料理**  
新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

**田作り** …… 豊作  
**れんこん** …… 将来の見通し  
**里いも** …… 子宝  
**数の子** …… 子宝  
**黒豆** …… 健康  
**きんとん** …… 金運  
**伊達巻** …… 学業成就  
**エビ** …… 長寿

### 大晦日 (12/31)

**年越しそば**  
そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる (諸説あり)。

**お雑煮**  
もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。

**お屠蘇**  
酒やみりん、漢方薬の「屠蘇散」を浸したものを、長寿を願って、若い人から順に飲む。

### 鏡開き (1/11)

**お汁粉**  
歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。

### 二十日正月 (1/20)

歳神様がお帰りの日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくくります。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」ともいいます。

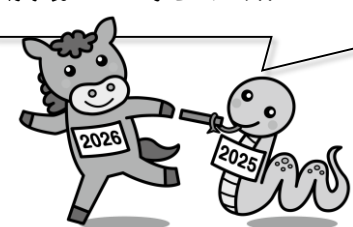
### 人日の節句 (1/7)

**七草がゆ**  
7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

### 小正月 (1/15)

**小豆がゆ**  
邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占い」を行う所もある。

年末年始の食事、時代の変化とともに  
食べる風習が減ってきているよ。  
昔の人が、食べ物に込めた願いや意味を知って、  
行事食について考えてみよう！！



おせち料理には、どんな意味があるのかな？



## 「おうちで作ってみよう」 おすすめ給食レシピ

○飛鳥汁 ○ ☆飛鳥汁は奈良県の郷土料理です☆

材料(4人分) 一食分 122Kcal

鶏肉・・・80g      だいこん・・・40g  
木綿とうふ・・・120g      にんじん・・・21g  
うすあげ・・・12g      しめじ・・・20g  
はくさい・・・100g      ごぼう・・・20g  
青ねぎ・・・2本      牛乳・・・80cc  
しょうが・・・ひとかけ      削り節・・・12g  
みそ・・・40g

### 作り方

- 鶏肉は細切れ、とうふはサイコロ切り、はくさい、うすあげは短冊切り、だいこんとにんじんは3mmのいちよう切り、ごぼうはさがき、青ねぎは小口切り、しょうがはすりおろし、しめじは石突を落としてほぐしておく。
- 削り節でだし汁を取り、硬い野菜から煮ていき、うすあげやとうふを加える。
- ②にみそを溶き入れ、牛乳、しょうが、青ねぎを加えて仕上げる。