給食だより 12月号

橿原市立小学校

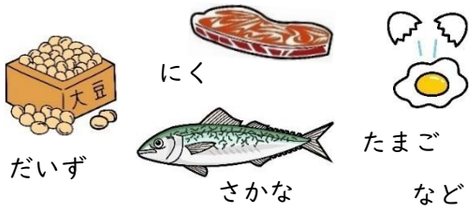
冬本番に向かう12月は、師走（しわす）とよばれます。お坊さんが走り回る忙しい月、また「歳が果てる・万事を為し果たす」という意味で、1年の締めくくりの月です。
冬至・冬休み・クリスマス・大晦日などの行事もあり、12月を楽しく過ごせるように栄養バランスの良い食事・適度な運動・十分な休養に努めましょう。

風邪は万病のもと！バランスのよい食事・睡眠で予防！

風邪は鼻やのどから侵入するウイルスが原因でおこります。一番の予防は、手洗い・うがいをきちんとすることですが、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCなどの予防効果のある栄養素を毎日の食事に上手に取り入れ、十分な睡眠を取り、寒い季節を乗り切りましょう。

たんぱく質

体を温め、寒さに対する抵抗力を高める

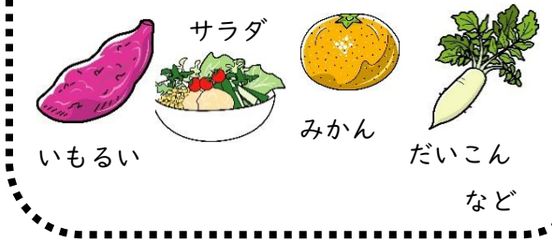


ビタミンA

鼻やのどの粘膜・皮膚を強くし、ウイルスが入るのを防ぐ

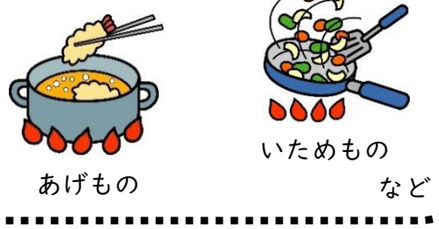
ビタミンC

寒さに対する抵抗力を高める効果がある



脂質

少ない量でたくさんのエネルギーを出し体を温かくする



今月のストリートファイターコラボ献立は『ケンの和風スパゲティ！』
給食カレンダーを見てね！

今年6月に、小学校6年生と中学校3年生を対象に『もう一度食べたい好きな給食について』のアンケートを実施しました。12月の献立から登場します。お楽しみに！

冬至の話

22日が「冬至」＝一年で昼（日の出から日の入りまでの時間）が一番短い日で、冬至を境に昼が長くなります。地域により冬至にゆず湯に入る習わしがあり、江戸時代から始まりました。「ゆず」には血行をよくし身体を温めたり、リラックスする効果があるので、ゆず湯に入ると風邪の予防になるといわれています。
また、「ん」がつく食べ物は運気が上がるとされ、「ん」が2個ある「なんきん」「れんこん」「にんじん」「ぎんなん」「きんかん」「かんてん」「う（ん）どん」は「冬至の七種」と呼ばれます。とりわけ「なんきん＝かぼちゃ」は、栄養満点で長く保存できるので、農作物の少ない冬に昔からよく食べられてきました。小豆と煮る（いとこ煮）・団子にする・ほうとうに入れるなど色々なバリエーションのある冬至のかぼちゃ料理を楽しみましょう。

～献立紹介～ しっぽくうどん 12/6 （香川県の郷土料理）

【材料（一人分）】

うどん…	60g
とりにく…	20g
あぶらあげ…	10g
ごぼう…	10g
ほししいたけ…	1g
さといも…	25g
にんじん…	10g
だいこん…	20g
あおねぎ…	5g
だしパック…	5g
うすくちしょうゆ…	4g
さけ …	0.8g
みりん…	1g
みず …	80g

【切り方】
とりにく…一口大の大きさに切る　さといも…皮をむき半月切り
にんじん・だいこん…いちょう切り　ごぼう…ささがき
あぶらあげ・ほししいたけ…千切り　あおねぎ…小口切り

【作り方】
① とりにくを炒め余分な脂をとり容器にうつす。
② だしパックでだしをとる。
③ にんじん・ごぼう・だいこん・ほししいたけを入れて煮る。
④ 炒めたとりにくを③にもどし、さといも・あぶらあげを入れて煮る。調味料を入れて味を調え、あおねぎを入れ茹でたうどんの上にかけて仕上げる。

しっぽくうどんは讃岐うどんの産地（香川県）の料理。秋から冬にとれる野菜と油揚げを煮干しの出汁で煮込み、茹でたうどんにかけて食べる。年越しに食べることもある。

令和5年度

12がつ　がっこうきゅうしょくこんだてひょう

檀原市立小学校

ひ・ようび	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)
こんだてめい	ちいさいパン ぎゅうにゅう ペンネのボロネーゼソース おやこまめサラダ	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご にくじゃが ほうれんそうのごまあえ	パン ぎゅうにゅう チキンカツ マカロニサラダ ふゆやさいたっぷりスープ	ごはん ぎゅうにゅう しっぽくうどん ちくわのてりに	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき こんにゃくのきんぴら ちゃんこなべ	こめこパン ぎゅうにゅう てりやきチキン キャベツのサラダ ミネストローネ	むぎごはん（おおめ） ぎゅうにゅう カレー サワーキャベツ	ちいさいパン ぎゅうにゅう もみのきハンバーグケチャップに ブロッコリーサラダ チャウダー クリスマスケーキ
ざいりょうめいおよびしょうりょう（g）	ちいさいパン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ペンネ 25 き ぎゅうひきにく 15 あ たまねぎ 40 み にんじん 15 み しめじ 5 み カットトマト 8 み ケチャップ 30 ウスターソース 2 コンソメ 1 ローリエ 0.01 しお 0.1 こしょう 0.01 あぶら 0.5 き だいず 10 あ えだまめ 12 み キャベツ 20 み にんじん 5 み ノンエッグマヨネーズ 6 き うすくちしょうゆ 0.5 こしょう 0.01	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ あつやきたまご 1きれ あ ぎゅうにく 20 あ じゃがいも 65 き にんじん 10 み たまねぎ 60 み こんにゃく 25 き さやいんげん 5 み さとう 2.5 き こいくちしょうゆ 3 みりん 0.7 ほうれんそう 35 み きりぼしだいこん 1.5 み さとう 1 き こいくちしょうゆ 2 すりごま 1.5 き	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ チキンカツ 1こ あ あぶら 5 き ごぼう 15 み マカロニ 6 き にんじん 5 み コーン 8 み うすくちしょうゆ 0.6 ノンエッグマヨネーズ 8 き ベーコン 8 あ たまねぎ 20 み れんこん 8 み にんじん 5 み はくさい 20 み チンゲンサイ 15 み かぶ 10 み コンソメ 1.5 うすくちしょうゆ 2 ローリエ 0.01 こしょう 0.01 みず 100	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ うどん 60 き とりにく 20 あ うすあげ 10 あ ごぼう 10 み ほししいたけ 1 み さといも 25 き にんじん 10 み だいこん 20 み あおねぎ 5 み だしパック 5 うすくちしょうゆ 4 みりん 1 りょうりしゅ 0.8 みず 80 ちくわ 50 あ あぶら 2 き いりごま 1 き さとう 2 き こいくちしょうゆ 2 りょうりしゅ 1	むぎごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ さばのしおやき 1きれ あ こんにゃく 50 き にんじん 10 み さとう 1.8 き こいくちしょうゆ 2 りょうりしゅ 0.5 いりごま 1 き ごまあぶら 0.3 き とりだんご 25 あ うすあげ 5 あ はくさい 35 み ごぼう 5 み す すこし だいこん 25 み えのきたけ 5 み にんじん 5 み しろねぎ 10 み つちしょうが 0.7 み うすくちしょうゆ 3 りょうりしゅ 1.5 だしパック 5 みず 80	こめこパン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ てりやきチキン 1こ あ キャベツ 45 み あぶら 0.5 き ツナ 12 あ コーン 5 み さとう 0.4 き す 0.4 こいくちしょうゆ 0.4 しお 0.01 こしょう 0.01 オリーブあぶら 1 き ベーコン 15 あ むぎ 5 き たまねぎ 30 み にんじん 8 み じゃがいも 30 き セロリ 4 み スキムミルク 4 あ だいず 5 あ カットトマト 15 み にんにく 0.3 み トマトピューレ 6 コンソメ 2 オリーブあぶら 0.2 き こしょう 0.01 みず 30	むぎごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ぎゅうにく 25 あ にんにく 0.3 み じゃがいも 40 き たまねぎ 60 み にんじん 15 み だいず 10 あ カレールウ 15 き ウスターソース 0.8 とんかつソース 0.8 コンソメ 0.08 カレーこ 0.2 ローリエ 0.01 ガラムマサラ 0.01 みず 50 キャベツ 40 み コーン 8 み すりごま 1 き さとう 0.9 き うすくちしょうゆ 0.8 レモンかじゅう 1.5 み	ちいさいパン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ もみのきハンバーグ 1こ あ ケチャップ 4 トマトピューレ 5 とんかつソース 2.5 さとう 0.25 き みず 20 ブロッコリー 35 み さとう 0.3 き こいくちしょうゆ 0.8 す 1 オリーブあぶら 1 き ベーコン 10 あ たまねぎ 30 み にんじん 10 み じゃがいも 40 き しめじ 8 み チンゲンサイ 10 み パセリ 0.01 み ぎゅうにゅう 15 あ こめこ 5 き みず 10 みそ 1.5 あ しお 0.1 こしょう 0.01 スキムミルク 5 あ みず 100 クリスマスケーキ 1こ き
えいようか	エネルギ -/たんぱくしつ 595kcal　24.2g	エネルギ -/たんぱくしつ 612kcal　23.3g	エネルギ -/たんぱくしつ 635kcal　26.5g	エネルギ -/たんぱくしつ 643kcal　26.1g	エネルギ -/たんぱくしつ 640kcal　24.3g	エネルギ -/たんぱくしつ 650kcal　33.0g	エネルギ -/たんぱくしつ 664kcal　21.7g	エネルギ -/たんぱくしつ 685kcal　24.2g
おはし								

6日（か）
食育（しょくいく）の日（ひ）

ひ・ようび	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	20日(水)
こんだてめい	ごはん ぎゅうにゅう いわしのねぎだれ はくさいのごまあえ よしのじる	ごはん ぎゅうにゅう かきあげ さといものみそしる	ちいさいパン ぎゅうにゅう ケンのわふうスパゲティ れんこんのマヨネーズいため ぎょにくソーセージ	むぎごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのそぼろあんかけ あすかなべ	こめこパン ぎゅうにゅう にくだんごとやさいのあまずあん ちゅうかコーンスープ	ごはん ぎゅうにゅう ごもくいなりのうまに すみそあえ にゅうめんじる
ざいりょうめいおよびしょうりょう（g）	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ いわしでんぷんつき 1きれ あ あぶら 5 き あおねぎ 3 み にんにく 0.2 み さとう 2 き こいくちしょうゆ 3 みりん 1 はくさい 40 み にんじん 3 み すりごま 1 き きりぼしだいこん 3 み こいくちしょうゆ 2 さとう 1 き とりにく 25 あ あつあげ 25 あ だいこん 30 み にんじん 10 み こんにゃく 8 き みずな 5 み けずりぶし 3 あ だしこんぶ 3 うすくちしょうゆ 3 みりん 0.8 でんぷん 1.5 き みず 90	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ちりめんじゃこ 5 あ たまねぎ 40 み ちくわ 5 あ じゃがいも 20 き だいず 4 あ ひじき 0.6 あ こめこ 13 き しお 0.1 あぶら 7 き ぶたにく 20 あ さといも 30 き にんじん 10 み こまつな 10 み きりぼしだいこん 1.5 み たまねぎ 20 み あおねぎ 5 み だしパック 5 みそ 6 あ みず 100	ちいさいパン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ スパゲッティ 25 き ぶたひきにく 20 あ たまねぎ 48 み にんじん 9 み しめじ 8 み エリンギ 8 み にんにく 0.2 み パセリ 0.04 み コンソメ 1.4 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 1 オリーブあぶら 0.8 き しお 0.2 こしょう 0.02 れんこん 15 み ごぼう 15 み ベーコン 5 あ えだまめ 5 み コーン 3 み ノンエッグマヨネーズ 2 き うすくちしょうゆ 1 あぶら 0.5 き さとう 0.4 き すりごま 0.5 き ぎょにくソーセージ 1ぽん あ	むぎごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ かぼちゃ 40 み あぶら 3 き ぶたひきにく 20 あ だいず 8 あ にんじん 12 み たまねぎ 15 み つちしょうが 1 み さとう 2 き りょうりしゅ 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 2.5 でんぷん 0.5 き みず 5 とりにく 20 あ とうふ 20 あ だいこん 15 み ごぼう 8 み す すこし にんじん 5 み やまとまな 5 み しろねぎ 5 み つちしょうが 1 み ぎゅうにゅう 10 あ だしパック 5 みそ 6 あ スキムミルク 4 あ みず 80	こめこパン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ にくだんご 50 あ たまねぎ 35 み にんじん 10 み ピーマン 5 み しいたけ 0.6 み こいくちしょうゆ 2 さとう 3 き す 2 りょうりしゅ 1 ふんまつスープ 0.2 でんぷん 0.7 き クリームコーン 20 み コーン 5 み やきぶた 10 あ にんじん 5 み えのきたけ 8 み とうふ 20 あ チンゲンサイ 20 み えきたいスープ 10 ふんまつスープ 1.5 うすくちしょうゆ 1 りょうりしゅ 1 こしょう 0.01 でんぷん 1.5 き みず 110	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ごもくいなり 1こ あ さとう 2 き こいくちしょうゆ 2 みず 20 キャベツ 20 み やまとまな 10 み わかめ 0.4 あ みそ 4.5 あ す 2.5 さとう 1.2 き そうめんのふし 7 き とりささみほぐし 15 あ たまねぎ 20 み なると 8 あ わかめ 0.2 あ えのきたけ 6 み あおねぎ 8 み にんじん 8 み うすくちしょうゆ 1.5 りょうりしゅ 0.8 だしパック 5 みず 100
えいようか	エネルギ -/たんぱくしつ 637kcal　30.1g	エネルギ -/たんぱくしつ 639kcal　22.3g	エネルギ -/たんぱくしつ 607kcal　25.8g	エネルギ -/たんぱくしつ 625kcal　25.5g	エネルギ -/たんぱくしつ 617kcal　29.0g	エネルギ -/たんぱくしつ 614kcal　24.8g
おはし						

13日（にち）
まほろばの日（ひ）

15日（にち）
ストリートファイター
コラボ献立（こんだて）

ケンの わふうスパゲティ

マークの日（ひ）は、家庭（かてい）から「おはし」を持（も）ってきましょう。

こだいちゃん

がついている食べ物（たべもの）は、檀原（かしはら）・御所（ごせ）・高市（たかいち）地区（ちく）でとれた食べ物（たべもの）です。

ならのしか

がついている食べ物（たべもの）は、奈良県（ならけん）でとれた食べ物（たべもの）です。

リュウも大好（だいす）きな学校給食（がっこうきゅうしょく）で郷土（きょうど）の恵（めぐ）みを、味（あじ）わっていただきましょう。

あ：あかいろのたべもの……からだをつくるもとになるもの　　き：きいろのたべもの……ねつやちからになるもの　　み：みどりいろのたべもの……からだのちょうしをととのえるもの

11 和食文化を伝えよう

12月の食育資料

食育のテーマ「 四国地方の郷土料理・特産品を知ろう」

12月6日（水）の献立

ご飯　牛乳

しっぽくうどん(香川)

竹輪の照り煮(徳島)

キーワード：四国地方の特産品・郷土料理

四国地方には、愛媛県 ・香川県 ・高知県 ・徳島県の4つの県があります。

四国地方(Shikoku region)

四国地方の地形と気候の特徴

四国は、四国山脈によって北と南に分けられ、気候も大きく異なったものとなっています。四国の北部は降水量が少なく比較的温暖ですが、南部では降水量が多く気温も高くなっています。四国山脈を境として北部は瀬戸内地区の気候、南部は太平洋地区の気候に属します。

四国地方の食材・郷土料理

愛媛県：かんきつ類

年間平均気温15度以上で、冬にも氷点下5度以下にならないこと、生育に必要な 8月～10月にかけて日照時間が長いこと、潮風を浴びミネラルを含んだ土壌であることなど、みかんやいよかんやはっさくなどのかんきつ類の生育に必要な条件がそろっています。

香川県：讃岐うどん

讃岐うどんの起源は、今から 1200年前。香川県の出身である空海が、遣唐使として渡った中国からうどんの技術を持ち帰り広めたという伝説があります。

また、本場の讃岐うどんと普通のうどんの決定的な違いは、香川県内で製造されていること。また、これた後の熟成時間が長く、加水率が多いため、コシだけでなく滑らかでもちもちとした食感になり、伸びのあるうどんになります。

高知県：かつおのたたき

「かつおのたたき」は、高知県民のソウルフードの 1 つに挙げられ、多くの高知県民に親しまれています。カツオの漁獲量日本一・消費量日本一になったこともある高知では、1 年を通して美味しいかつお料理を食べることができます。

高知のかつおの旬は、3～5月の春と 9～11月の秋の 2回で、旬が 3～5月のかつおを「初鰹」、二度目の旬を迎える 9～11月のかつおを「戻り鰹」と呼び、この時期のかつおは特に美味しくいただけます。

徳島県：竹ちくわ

竹ちくわの起源は、平安時代末期で、小松島市の漁夫たちが海岸でとりたての小魚の身を練り合わせ、青竹に巻き付けて焼いて食べていたのがはじまりだといわれています。

徳島の人は、竹に刺さっていないちくわには何か物足りなさを感じるそうです。

　　の料理が給食に登場します!!味わっていただきましょう。

令和5年度の食育の日のテーマ

今年度は、日本各地に伝わる郷土料理を、学校給食に取り入れます。
学校給食の郷土料理から、特産物、歴史など各地域のいろいろな文化について学びましょう。

しっぽくうどん

秋から冬にかけてとれる数種類の野菜と油揚げを出汁で一度に煮込むので、野菜の甘みやうまみに油揚げの味が加わり、寒い季節にとても美味しく食べられます。「讃岐うどん」の特徴であるコシの強さとなめらかな食感に加えて、地元でとれる季節の野菜を活かした代表的な冬の郷土料理です。

竹輪の照り煮

竹輪を食べやすい大きさにきり、油で炒め甘辛い味をつけます。ごまがアクセントになりごはんによく合う味付けです。

橿原市教育委員会事務局