

12月給食だより

5向陽中学校249号

令和5年11月24日

杉並区立向陽中学校

校長 齋藤 耕一郎

栄養士 青地 笑



北風が冷たく朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。今年も残すところ1か月。乾いた空気や寒暖差で体調を崩しやすくなります。さらにインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症の流行が心配される時期です。せっけんを使用した、こまめな手洗いを心がけましょう。

感染症予防に「ビタミンACE」を！

感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる
 にんじん かぼちゃ かぼちゃ	 赤ピーマン いちご フロッコリー 柿	 アーモンド かぼちゃ ひまわり油

幸運を呼び込む「冬至」の食べ物

今年の「冬至」は12月22日です。「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。給食では21日にかぼちゃプリンを提供します。

バラエティーに富んだ「お雑煮」

各地の特色ある「お雑煮」を見てみよう

新しい年の始まりとなるお正月には、おせち料理やお雑煮を食べて、1年の無事を祈る習慣があります。お雑煮は地域や家庭によって異なり、使う食材、味つけ、もちの形、調理法など、実にさまざまです。

岩手県 (三陸沿岸北部地域) くるみ雑煮 しょうゆ味の汁に、サケや凍り豆腐、根菜類、焼いた角餅を入れる。もちは取り出して「くるみだれ」を付けて食べる。	宮城県 (仙台地域) 仙台雑煮 焼きハゼのだしに、大根・にんじん・ごぼうを細切りして湯通しした「引き菜」と、せり、いくら、焼いた角餅を入れる。だしをとった焼きハゼもせる。	愛知県 雑煮 しょうゆ味の汁に、焼かない角餅と伝統野菜の「餅菜」、鶏肉を入れる。餅菜は小松菜に似ている野菜で、「正月菜」とも呼ばれる。	大阪府 白味噌雑煮 白みそ仕立ての汁に、焼かない丸餅、大根、にんじん、里いもなどを入れる。野菜は「角が立たず、円満に過ごせるように」という縁起を担ぎ、輪切りにする。
島根県 (東部地域) 小豆雑煮 小豆を煮た汁に、焼かない丸餅を入れる。元日は岩のり入りの「すまし雑煮」を食べ、正月2日に「小豆雑煮」を食べる地域もある。	山口県 (萩市) かぶ雑煮 しょうゆ味の汁に、丸餅、かぶ、みつ葉、細く切ったスルメや昆布を入れる。	香川県 あんもち雑煮 白みそ仕立ての汁に、輪切りにした大根、金時にんじん、豆腐、甘いあん入りの丸餅を入れる。最後に青のりを振りかけて食べる。	福岡県 (博多地域) 博多雑煮 焼きアゴのだしに、フリ、丸餅、伝統野菜の「かつお菜」、かまぼこ、里いも、にんじん、大根、しいたけなどを入れる。

〈今月の献立から〉

5日：青菜ごはん・いわしのおろし添え・けんちん汁・カリカリ油揚げサラダ
地産地消の取り組みとして杉並区立の小・中学校では、区内農家で収穫した大根を給食で提供します。大根の葉を青菜ごはん、大根をけんちん汁に使用します。



6日：コーンピラフ・マカロニラティッコ・野菜スープ
フィンランドの家庭料理であるマカロニラティッコはマカロニやひき肉、卵、牛乳を使ったグラタンと似ている料理です。ラティッコとはフィンランド語で“箱”という意味です。



7日：カレー南蛮・手作り肉まん・ほうれん草サラダ
今月は寒い時期に食べなくなる肉まんを給食室で手づくりします。豚ひき肉やたけのこを使用し生地を発酵させてつくります。



14日：オレンジフレンチトースト・チリコンカン・サウピカンサラダ
チリコンカンはメキシコ料理が由来のアメリカ南部テキサス州発祥の郷土料理です。



21日：リザーブ給食を実施します♪
今回は6種類の飲み物の中から事前に選択してもらい当日給食で提供します。各クラスの保健給食委員の皆さん集計をよろしくお願いいたします。

12月 献立表

杉並区立向陽中学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質
1 金	麦ごはん かつおの揚げ煮 豆腐とわかめのすまし汁 野菜のわさび和え	○	牛乳,かつお,大豆,さば節,とう ろ,乾燥わかめ	米,押し麦,小麦粉,でんぷん,じゃが いも,揚げ油,さとう	しょうが,ながねぎ,たまねぎ,もや し,キャベツ,こまつな,にんじん	729 kcal 35.7 g 20.9 g
4 月	麦ごはん いかのチリソース 肉片湯 ビーフソテー	○	牛乳,いか,豚肩肉,豚骨,出し昆布	米,押し麦,でんぷん,揚げ油,ごま油, さとう,白炒りごま,炒め油,ビーフ ソテー	にんにく,しょうが,ながねぎ,にん じん,はくさい,さやいんげん,木耳, ながねぎ,たまねぎ,キャベツ,こま つな	730 kcal 28.4 g 21.0 g
5 火 ★	青菜ごはん いわしのおろし添え けんちん汁 カリカリ油揚げのサラダ	○	牛乳,いわし,さば節,とうろ,油揚 げ	米,米粒麦,ごま油,白炒りごま,でん ぷん,揚げ油,さとう,炒め油,こん にゃく,じゃがいも,サラダ油	だいごんの葉,だいごん,ごぼう,だ いごん,にんじん,えのきだけ,なが ねぎ,こまつな,きゅうり,キャベツ	797 kcal 33.8 g 28.2 g
6 水	コーンピラフ マカロニラーティッコ 野菜スープ	○	牛乳,豚挽き肉,調理用牛乳,たま ご,粉チーズ,とり肉,とり骨	米,米粒麦,バター,マカロニ,炒め油, パン粉	ホールコーン,たまねぎ,にんじん, スライスマッシュルーム,キャベ ツ,こまつな	738 kcal 30.3 g 22.5 g
7 木	カレー南蛮 手作り肉まん ほうれん草のサラダ	○	さば節,豚肩肉,ささかまぼこ,油 揚げ,うずら卵,牛乳,豚挽き肉	うどん,炒め油,じゃがいも,でんぷ ん,小麦粉,さとう,油,ごま油,パン粉, サラダ油	にんじん,たまねぎ,たけのこ,なが ねぎ,乾しいたけ,ほうれん草, キャベツ,ホールコーン	850 kcal 34.8 g 28.0 g
8 金	親子丼 ハニーサラダ	○	とりもも肉,さば節,たまご,牛乳	米,米粒麦,炒め油,しらたき,さとう, じゃがいも,揚げ油,米ぬか油,はち みつ	たまねぎ,乾しいたけ,にんじん,紅 しょうが,キャベツ,きゅうり,にん じん	717 kcal 26.3 g 22.7 g
11 月 ★	麦ごはん あじフライ 根菜汁 白菜のおかか和え	○	牛乳,あじ,たまご,かつお節,と うろ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,か つお節	米,押し麦,小麦粉,パン粉,揚げ油,炒 め油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいごん,だいご んの葉,はくさい	791 kcal 35.2 g 25.6 g
12 火	中華丼 さつまいものフラワーチップ	○	豚肉,いか,むきえび,かまぼこ,さ ば節,うずら卵,牛乳	米,押し麦,炒め油,でんぷん,でんぷ ん,ごま油,さつまいも,揚げ油,さ とう,はちみつ	たけのこ,ながねぎ,にんじん,はく さい,乾しいたけ,チンゲンサイ	759 kcal 29.7 g 21.3 g
13 水	麦ごはん さばの竜田揚げ 白滝の有馬煮 いそ和え	○	牛乳,さば,豚肩肉,さば節,もみの り	米,押し麦,でんぷん,揚げ油,炒め油, しらたき,さとう	しょうが,ごぼう,たけのこ,にんじ ん,さやいんげん,ほうれん草, キャベツ,ホールコーン	735 kcal 30.1 g 27.0 g
14 木	オレンジフレンチトースト チリコンカン サウピカンサラダ	○	たまご,牛乳,赤いんげん豆,豚肩 肉,ベーコン,豚骨	食パン,バター,さとう,炒め油,じゃ がいも,サラダ油,小麦粉,揚げ油,ご ま油	オレンジジュース,たまねぎ,にん じん,マッシュルーム,ホールマト ト,セロリ,キャベツ,ホールコー ン	779 kcal 30.1 g 30.6 g
15 金	ポークストロガノフ じゃこサラダ	○	豚肉,とり骨,生クリーム,牛乳,ち りめんじゃこ	米,米粒麦,バター,炒め油,小麦粉,サ ラダ油,白炒りごま,さとう,ごま油	にんじん,にんにく,たまねぎ,スラ イスマッシュルーム,トマト缶詰, グリーンピース,こまつな,キャベツ, きゅうり	749 kcal 26.0 g 26.2 g
18 月	わかめごはん わかさぎのから揚げ 豚汁 白玉フルーツポンチ	○	たきごみわかめ,牛乳,わかさぎ, 煮干し,豚肉,とうろ,淡色辛みそ, 赤色辛みそ,絹とうろ	米,米粒麦,白炒りごま,でんぷん,小 麦粉,揚げ油,炒め油,こんにゃく, じゃがいも,白玉粉,さとう	しょうが,ごぼう,にんじん,だいご ん,ながねぎ,こまつな,みかん,パイ ンアップル,みかん	712 kcal 26.1 g 19.7 g
19 火	きつねごはん きびなごのカレー揚げ 利休汁 みかん	○	とり肉,油揚げ,牛乳,きびなご,さ ば節,豚肉,とうろ,淡色辛みそ	米,米粒麦,さとう,でんぷん,小麦粉, 揚げ油,炒め油,つきごんにゃく, じゃがいも,白練りごま	にんじん,ごぼう,にんじん,だいご ん,乾しいたけ,こまつな,みかん	707 kcal 28.0 g 25.8 g
20 水	麦ごはん とりのから揚げ かきたま汁 なんでも千切りサラダ アップルゼリー	○	牛乳,とりもも肉,さば節,とり肉, 乾燥わかめ,とうろ,たまご,干ひ じき,ゼラチン,粉寒天	米,押し麦,でんぷん,小麦粉,揚げ油, サラダ油,さとう	しょうが,にんじん,ながねぎ,こま つな,だいごん,キャベツ,きゅうり, レモン,アップルジュース	736 kcal 29.7 g 24.8 g
21 木	ジャージャー麺 のり塩ポテトビーンズ かぼちゃプリン	飲み物 選択	たまご,豚挽き肉,赤色辛みそ, ジョア,大豆,あおのり,調理用牛 乳	蒸し中華めん,サラダ油,炒め油,白 炒りごま,ごま油,さとう,でんぷん, じゃがいも,揚げ油	もやし,きゅうり,にんにく,しょう が,ながねぎ,たけのこ,にんじん,ピ ーマン,かぼちゃ	893 kcal 36.0 g 26.3 g

※食材購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

★マークは国内産食材の日です。

12月は「小魚の食べ比べ」を実施します

①わかさぎ (公魚)

「わかさぎ」は、サケ目キュウリウオ科ワカサギ属の淡水性の魚です。わかさぎはもともと茨城県の霞ヶ浦などの限られた地域で生息していましたが、食用としてダムや湖にも放流されたことから、現在では日本各地に生息しています。冬のシジャーとして湖面の氷に穴をあけて釣り糸をたらず「わかさぎ釣り」は有名です。淡水性のわかさぎですが実は、淡水と海水がぶつかる汽水域でも生きられるので、海でわかさぎが釣れるなんてこともあるかもしれません。

②きびなご (吉備女子)

「きびなご」は、ニシン目ニシン科キビナゴ属の海洋性の魚です。日本では鹿児島県の奄美(こしきしま)が日本有数のきびなごの産地として知られ、全国の水揚げの20%以上を占めています。きびなごには、帯状縞模様があります。鹿児島県の南部の方言で帯のことを、「きび」小魚のことを「なご」と呼ぶことから、その見た目の特徴に合わせ「きびなご」と呼ばれるようになったといわれています。鹿児島県の郷土料理としてきびなごを菊の花のように盛り付けて酢味噌につけて食べる「きびなごのお刺身」が有名です。

