

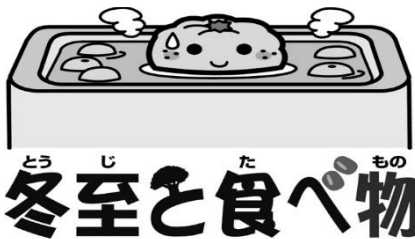
給食だより 12月号

令和2年度
明峰小学校

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。そんな冬を元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。

お子さんと一緒に意識していきましょう

もうすぐ冬休み！ 食生活の ポイント 	朝・昼・夕の3食を 決まった時間に食べよう 	早寝・早起きをして、 朝ごはんを必ず食べよう 
おやつは時間と 量を決めて 食べよう 	食べ過ぎないように、 ゆっくりよく かんで食べよう かむ かむ 	冬野菜をたっぷり食べよう 



冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃ、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

かぼちゃ



冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

あずき



赤い色が邪気（病気や災難を起こす悪いもの）を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

「ん」のつく食べ物



なんきん

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



にんじん



れんこん

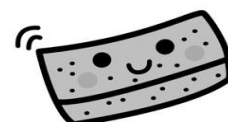


ぎんなん



きんかん

こんにやく

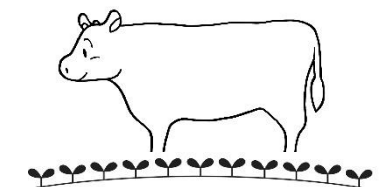


「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。

埼玉県産のおいしい和牛肉が給食に！

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、和牛肉の消費量が減少しました。そのため、「和牛等販売促進緊急対策事業」の取組として、埼玉県産の和牛肉を学校給食で11月から1月にかけて3回提供できることになりました。すでに11月は「牛丼」で提供しましたが、たくさんの「おいしかった！」という言葉をかけてもらいました。12月は23日のクリスマス献立で「ビーフストロガノフ」で提供します。

ぜひ、子どもたちに感想を聞いてみてください！



家庭数

12月分学校給食予定献立表

【目標】衛生に気をつけよう。

令和2年度

所沢市立明峰小学校

日	曜日	献立名		(赤) 主に体を作る食品	(緑) 主に体の調子を整える食品	(黄) 主にエネルギーになる食品	エネルギー Kcal	たん白質 g	
1	火	ごまきなこトースト	牛乳 ふゆやさいポトフ ツナサラダ ももクラッシュゼリー	牛乳 きなこ ウインナー ツナ	にんじん たまねぎ はくさい かぶ セロリ キャベツ とうもろこし もも	パン バター はちみつ ごま じゃがいも さとう あぶら ももゼリー	593	19.5	
2	水	ごはん	牛乳 あげしゅうまい マーボーどうふ チンゲンサイのナムル	牛乳 ぶたにく とうふ みそ しゅうまい	にんじん たら ねぎ にんにく しょうが しいたけ たけのこ チンゲンサイ もやし	こめ かたくりこ さとう あぶら	641	27.9	
3	木	カリカリうめごはん	牛乳 しろみぎかなのちゃんちゃんやき みぞれじる はくさいのごまあえ	牛乳 ちりめんじゃこ ホキ みそ とりにく あぶらあげ	うめ たまねぎ キャベツ にんじん だいこん こまつな はくさい もやし	こめ むぎ パター さとう ごま	568	24.6	
4	金	ごはん	牛乳 チーズタッカルビ トッポギいりわかめスープ おうりん	牛乳 とりにく チーズ ぶたにく わかめ とうふ	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく ねぎ りんご	こめ じゃがいも あぶら さとう トッポギ	644	24.1	
7	月	こどもパンスライス	コーヒー ミルク エビカツ かぶとはくさいのマカロニスー パリパリサラダ	コーヒーミルク エビカツ とりにく ハム	にんじん たまねぎ はくさい かぶ セロリ キャベツ とうもろこし	パン あぶら マカロニ ぎょうざのかわ さとう	587	19.7	
8	火	ごはん	牛乳 とりにくのみそだれかけ おでん ほうれんそうのおひたし	牛乳 とりにく みそ うずらたまご ちくわ あげボール がんもどき ウインナー こんぶ	しょうが ねぎ こんにゃく だいこん ほうれんそう もやし にんじん	こめ あぶら さとう じゃがいも	578	28.5	
9	水	ごもくあんかけそば	牛乳 はるまき ブロッコリーのにんにくじょうゆ	牛乳 ぶたにく いかに はるまき	にんじん チンゲンサイ はくさい もやし にんにく しょうが きくらげ たけのこ ブロッコリー	ちゅうかめん あぶら かたくりこ さとう	621	24.7	
10	木	ビーンズ カレーライス	牛乳 カリボリサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく だいず ヨーグルト	にんじん たまねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう	671	23.4	
11	金	さといもごはん	牛乳 いわしのごまふうみあげ むらくもじる ごぼうサラダ	牛乳 いわし とりにく たまご	しょうが にんじん たまねぎ ほうれんそう ごぼう きゅうり とうもろこし	こめ もちごめ さといも こむぎこ かたくりこ ごま さとう あぶら マヨネーズ	590	20.8	
14	月	ごはん	牛乳 さばのみそに いものこじる かわりきんぴら	牛乳 さば みそ とりにく あぶらあげ とうふ ぶたにく	ねぎ しょうが にんじん こんにゃく はくさい ごぼう れんこん さやいんげん	こめ さとう さといも あぶら	598	24.3	
15	火	タコライス	牛乳 コーンチャウダー はなみかん	牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし	こめ あぶら じゃがいも ぎょうざのかわ さとう こむぎこ パター	644	21.6	
16	水	ごはん	牛乳 とりにくのおこしやき にくじゃが なっとうあえ	牛乳 とりにく ぶたにく なっとう	しらたき にんじん たまねぎ こまつな えのき	こめ じゃがいも あぶら さとう	582	27.9	
17	木	あげパン	牛乳 さけのクリームシチュー だいこんサラダ	牛乳 さけ クリーム ハム	かぶ はくさい にんじん たまねぎ だいこん きょうな とうもろこし	パン さとう こむぎこ あぶら パター	591	21.5	
18	金	ごはん	牛乳 ハンバーグおろしソースかけ かぶのみそしる ごもくに	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ こんぶ みそ さつまあげ だいず	たまねぎ だいこん しょうが ねぎ かぶ こんにゃく れんこん にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん	こめ パンこ あぶら さとう かたくりこ	619	28.0	
21	月	冬至献立 ほうとう	牛乳 チャーシューむしパン ちくわのさやまちゃあげ はくさいのゆずつけもの	牛乳 とりにく みそ あぶらあげ やきふた ちくわ	かぼちゃ だいこん ねぎ にんじん はくさい ごぼう しいたけ にんにく しょうが ねぎ おちゃ きゅうり ゆず	ほうとうめん あぶら さといも さとう こむぎこ むしパンミックス	589	25.1	
22	火	ビビンバ	牛乳 タンタンスープ ほうじちゃプリン	牛乳 ぶたにく みそ	しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん ねぎ チンゲンサイ	こめ あぶら さとう はるさめ ごま ほうじちゃプリン	625	27.4	
23	水	クリスマス献立 コッペパン	牛乳 ビーフストロガノフ クリスマスカラーサラダ チョコむしパン	牛乳 きゅうにく クリーム	にんにく にんじん マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン とうもろこし	パン こむぎこ あぶら さとう パター チョコチップ ココア むしパンミックス	641	27.5	
☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがあります。予めご了承ください。							平均	611	24.5

☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがあります。予めご了承ください。

☆ 給食セット(はし・マスク・ナプキン)は毎日持たせてください。

ところざわほうじ茶プリン

色は静岡、
香りは宇治よ、
味は狭山でとどめさす

所沢市は狭山茶の生産量が入間市に次いで2番目に多いお茶の産地です。狭山茶は、静岡県(静岡県)・宇治茶(京都府)とならんで、「日本三大茶」です。

そんな狭山茶を焙煎(加熱)して作られたほうじ茶が所沢のデザートになりました。パッケージには「お茶にすんべえ」(お茶にしよう)という意味の所沢の方言も紹介されています。



みんな食べてね



コロナ禍の下、子ども達は今までとは違う給食の時間を過ごしています。所沢は狭山茶の産地であり、少しでも給食の時間を楽しんでもらえたらという願いも込めて、給食センター所長・調理員・栄養士・お茶を生産しているお茶屋さん・給食の納品業者、メーカーさんと一緒に所沢オリジナルのデザートを開発しました。