

# 12月 食育だより

白山市立河内小学校  
2024年12月号



早いもので、今年も残すところあと1ヶ月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。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。

## 年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学ぶようにしています。年末年始はご家庭で行事食や郷土料理を味わい、“ふるさとの味”や“わが家の味”を伝える機会にしてみてはいかがでしょうか。

### 年末年始の行事と行事食

#### 大晦日 (12月31日) ...

1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばを食べる風習があります。

#### 冬至 (12月21日ごろ) ...

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。



かぼちゃと小豆のいとこ煮



年越しそば

#### 正月 (1月1日~) ...

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

### おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



おせち料理



### お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



関西風雑煮



関東風雑煮

以上のことを行って、  
楽しい冬休みを  
お過ごしください。



### 冬休みの食生活～10のポイント



た (食)べすぎに気をつけよう	の (飲)み物は甘くないものを選ぼう	し っかり手を洗ってから食事をしよう	い ち(1)日3食、規則正しく食べよう	ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう
ゆ っくりよくかんで食べよう かむかむ	や さい(野菜)をたっぷり食べよう	す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう	み んなで食卓を囲む機会をつくろう	を (お)やつは時間と量を決めてとろう

## 12月学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかもの食品		みどりのなかもの食品		黄のなかもの食品		エネルギー たんぱく質 脂質 水
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	体の調子をととのえる	熱や力になる	行事食等	
2	月	白ごはん	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き ひじきサラダ ミネストローネ	とり肉 ぶた肉 ひよこ豆	牛乳 ひじき	バセリ トマト	にんにく にんじん しらたき きゅうり キャベツ	セロリ たまねぎ	米 パン粉 じゅがいも	オリーブ油 ごま 卵なしマヨネーズ	645 Kcal 28 g 21 g
3	火	白ごはん	牛乳	竹輪のかわり揚げ 江戸っ子煮 とりだんご汁	ちくわ 牛肉 大豆	牛乳 青のり	にんじん いんげん	しょうが たけのこ しらたき ねぎ	はくさい	米 てんぶら粉 かたくり粉	ごま 油 ごま油	628 Kcal 29 g 21 g
4	水	白ごはん	牛乳	トンカツ ポイルブロッコリー クリーム煮	ぶた肉 とり肉	牛乳	ブロッコリー	たまねぎ コーン はくさい	米 じゃがいも てんぶら粉 パン粉 米粉 きとう	油 オリーブ油 バター	721 Kcal 30 g 27 g	
5	木	白ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 ごまあえ 豚汁	さば うすあげ ぶた肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ しょうが キャベツ ごぼう	たまねぎ だいこん はくさい こんにゃく	米 さとう	ごま	665 Kcal 28 g 27 g
6	金	わかめごはん	牛乳	マカロニグラタン ミニトマト たまごスープ	とり肉 ベーコン たまご	牛乳 わかめ チーズ	ミニトマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ えのき	米 マカロニ 米粉 パン粉 かたくり粉	油 バター オリーブ油	648 Kcal 26 g 22 g	
9	月	白ごはん	牛乳	ヤンニヨムチキン もやしのナムル スンドウブチゲ	とり肉 ハム ぶた肉 もめんどうふ	牛乳	こまつな にんじん	にんにく もやし たまねぎ キムチ	えのき ねぎ	米 こむぎこ かたくり粉 さとう	油 ごま油 ごま	650 Kcal 27 g 25 g
10	火	フレンチトースト	牛乳	スパゲティナポリタン 野菜スープ煮	たまご ベーコン ぶた肉	牛乳 チーズ	トマト にんじん いんげん	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	さとう スパゲティ じゃがいも	食パン バター オリーブ油	671 Kcal 29 g 22 g	
11	水	白ごはん	牛乳	豚肉とれんこんの黒酢炒め 水餃子スープ みかん	ぶた肉 うずらたまご 水ギョーザ	牛乳	にんじん ピーマン チングンサイ	しょうが れんこん たまねぎ だけのこ	干しいたけ はくさい えのき ねぎ	米 かたくり粉 さとう	油 ごま油 ごま	686 Kcal 27 g 21 g
12	木	白ごはん	牛乳	魚のねぎマヨ焼き ごま酢和え とり野菜なべ	さけ みそ もめんどうふ うすあげ とり肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ にんにく もやし	キャベツ はくさい えのき しょうが	米 かたくり粉 さとう マロニー	卵なしマヨネーズ ごま ごま油	636 Kcal 32 g 23 g
13	金	麦ご飯	牛乳	ポークカレー フルーツヨーグルト	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん	にんにく しょうが	もち缶 パイント バナナ みかん缶	米 じゃがいも こむぎこ	油 バター カレールー	721 Kcal 21 g 22 g
16	月	白ごはん	牛乳	春巻き 野菜のピリ辛 しょうゆラーメン	はるまき ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく しょうが	はくさい もやし ねぎ	米 さとう ラーメン	油 ごま油	667 Kcal 22 g 24 g
17	火	キーマカレーパン	牛乳	ブロッコリーのサラダ クラムチャウダー	牛肉 ぶた肉 ベーコン とり肉 あさり	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト バセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	食パン さとう じゃがいも 米粉	油 カレールー バター	612 Kcal 31 g 27 g	
18	水	白ごはん	牛乳	ししゃも磯辺揚げ ゆかり和え 肉おでん	牛肉 さつまあげ	牛乳 青のり	にんじん	キャベツ きゅうり ゆかり粉 だいこん	こんにゃく えのき さとう さといも	米 てんぶら粉 さとう	油	582 Kcal 23 g 19 g
19	木	白ごはん	牛乳	おはなしからとびだしたりょうり ミートローフ にんじんグラッセ コンソメスープ	牛肉 とり肉 ぶた肉 大豆ミート うずらたまご	牛乳 チーズ	赤ピーマン ブロッコリー にんじん バセリ	たまねぎ コーン セロリ えのき	キャベツ	米 パン粉	バター オリーブ油	657 Kcal 29 g 22 g おはなしからとびだした料理
20	金	白ごはん	牛乳	鶏肉のバター醤油ソース かぼちゃのサラダ 柚子ふうみみそ汁	とり肉 ハム ぶた肉 みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん	しょうが きゅうり たまねぎ だいこん	はくさい えのき ゆず ねぎ	米 さとう 米粉 かたくり粉 水あめ	バター 卵なしマヨネーズ	612 Kcal 28 g 19 g 冬至献立
23	月	麦ごはん	牛乳	豚丼 昆布和え どさんこ汁 チーズ	ぶた肉 かつおぶし とり肉 みそ	牛乳 こんぶ チーズ	にんじん	たまねぎ ねぎ コーン きりぼし大根 キャベツ	もやし コーン にんにく	米 さとう かたくり粉 バター	油 ごま バター	672 Kcal 32 g 22 g ジオパーク給食
24	火	オムライス	牛乳	たっぷり野菜スープ クリスマスデザート	とり肉 たまご ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ こまつな コーン だいこん キャベツ	米 さとう	バター 油	660 Kcal 23 g 25 g クリスマス献立	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

