

12月 給食だより



令和6年11月29日
 渋谷区立原宿外苑中学校
 栄養士 高田 成美

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べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、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たい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、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。

冬至 (12月21日ごろ)

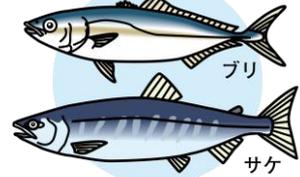


ゆず



年越しそば

年取り魚



サケ

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

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

人日の節句 (1月7日)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。



七草がゆ

春の七草

- ◆セリ◆ナズナ
- ◆ゴギョウ◆ハコベラ
- ◆ホトケノザ
- ◆スズナ◆スズシロ

小正月 (1月15日)

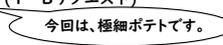
邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんど焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



あずきがゆ



もち花

| 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 | 1杯分 たんぱく質 脂質 | 給食ひとくちメモ |
|-----|--|----|--|--------------------------------------|--|------------------------------|---|
| 2月 | ごはん スパニッシュオムレツ ピーナスラダ トマトスープ  | ○ | ★たまご、ベーコン（卵白成分なし）、ピザ用チーズ、★生クリーム、ローズハム（卵白なし）、白いんげん豆、ひよこめ、鶏肉、★牛乳 | 精白米、★バター、じゃがいも、オリーブ油 | 玉葱、トマト、きゅうり、にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、しめじ、キャベツ、トマト、こまつな | 769 kcal 31.5 g 29.7 g |  <p>リクエスト献立</p> <p>4日(水)1-B きな粉揚げパン 10日(火)1-B スパイシーポテト 11日(水)2-B はちみつレモントースト 13日(金)1-B、2-B ジャンボ揚げ餃子 24日(火)2-B 味噌ラーメン</p> <p>野菜・果物</p> <p>3日(火)、5日(木)【栃木県産コシヒカリ】 つやつや感と、もちっとした弾力と粘りがあるお米です。</p> <p>9日(月)【サンふじ、王林 食べ比べ】 品種によって、酸味や甘味が違います。食べ比べてみましょう。 「サンふじ」→赤色の皮「王林」→黄緑色の皮 18日(水)【かぼちゃのそぼろ煮】 石川県産 くり大将</p> <p>24日(火)【いちご食べ比べ】 あまおうと、とちおとめの予定です。</p> <p>渋谷区コラボ給食</p> <p>16日(月)【クロアチア共和国】 クロアチア大使館は渋谷区の広尾にあります。今回、クロアチア大使館の皆さまが渋谷区の小中学生にもぜひクロアチアの料理を食べてほしいという想いから、コラボ給食が決まりました。 【トマトソースのミートボール】 パセリやパプリカ、カレー粉を使用し、クロアチアの味に近づけました。 【マッシュポテト】 マッシュポテトの黄色い色はターメリックの色です。トマトソースといっしょに食べてみてください。 【チキン・ラグースープ】 細かく切った玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、カリフラワーと、卵と小麦粉で作った生地を入れた家庭料理です。</p> <p>幸運を呼び込む冬至の食べ物</p> <p>今年の冬至は12月21日です。</p> <p>冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。</p> <p>冬至の食べ物</p> <p>りんご、かぼちゃ、にんじん、かんたん、うどん</p> <p>太陽の位置</p> <p>夏至、秋分の日、冬至、春分の日</p> <p>【ricocurryさん監修レシピ】</p> <p>バターチキンカレー キーマカレー ピクルス 卵のアチャール</p> |
| 3日 | 麻婆豆腐丼 サンラータン いちご  | ○ | 豚肉、★木綿豆腐、★赤みそ、鶏肉、★たまご、★牛乳 | 精白米、油、でん粉 | しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、たけのこ、ほししいたけ、にら、しょうが汁、はくさい、葉ねぎ、いちご | 780 kcal 34.9 g 29.9 g | |
| 4日 | きなこ揚げパン(1-Bリクエスト) バリバリ和風サラダ ワタンスープ | ○ | ★きな粉、★ちりめんじゃこ、わかめ、豚肉、★牛乳 | ★ミルクパン、油、ワタンの皮 | 大豆もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、にんにく、生しいたけ、しょうが、チンゲンツァイ | 784 kcal 32.5 g 34.0 g | |
| 5日 | ごはん 鶏肉のマーマレード焼き シーザーサラダ マカロニサラダ  | ○ | 鶏肉、ベーコン（卵白成分なし）、★粉チーズ、豚肉、★牛乳 | 精白米、油、★クルトン、マヨネーズ | にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、玉葱、セロリ、パセリ | 750 kcal 30.8 g 29.6 g | |
| 6日 | ごはん メカジキのあずま煮 磯和え 根菜ごま汁 | ○ | ★めかじき、さぎのり、豚肉、★油揚げ、★牛乳 | 精白米、米粉、揚げ油、白ごま、白すりごま | しょうが、こまつな、大豆もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、れんこん、ねぎ | 800 kcal 36.5 g 30.8 g | |
| 9日 | ポロネーゼ風スパゲッティ ジュリエヌスープ りんご食べ比べ(王林とサンふじ)  | ○ | 豚肉、牛肉、ベーコン（卵白成分なし）、★牛乳 | マヨネーズ、オリーブ油、★バター | にんにく、玉葱、にんじん、セロリ、トマト、ホールコーン、パセリ | 838 kcal 36.3 g 36.5 g | |
| 10日 | ナシゴレン スパイシーポテト(1-Bリクエスト) ほたてスープ  | ○ | 鶏肉、★たまご、豚肉、★木綿豆腐、ほたて(貝柱)、★牛乳 | 精白米、油、じゃがいも、でん粉 | しょうが、にんにく、ねぎ、玉葱、にんじん、だいこん、チンゲンツァイ | 751 kcal 24.6 g 34.8 g | |
| 11日 | はちみつレモントースト(2-Bリクエスト) ポークビーンズ ごぼうチップスサラダ | ○ | 豚肉、★大豆(乾)、★牛乳 | ★食パン、★バター、はちみつ、油、じゃがいも、薄力粉 | レモン、にんにく、にんじん、玉葱、トマト、さやいんげん、ごぼう、水菜、キャベツ、きゅうり、ホールコーン | 820 kcal 32.1 g 38.7 g | |
| 12日 | ごはん 鯛のねぎみそかけ 小松菜のきんぴら かみなり汁  | ○ | ★さば、★赤みそ、豚肉、★木綿豆腐、★牛乳 | 精白米、こんにゃく、油、白ごま | しょうが、ねぎ、にんじん、玉葱、こまつな、だいこん、ほししいたけ、さやいんげん | 743 kcal 36.9 g 28.6 g | |
| 13日 | キムタクごはん ジャンボ揚げ餃子(1-B、2-Bリクエスト) 春雨スープ  | ○ | 豚肉、ベーコン（卵白成分なし）、鶏肉、★牛乳 | 精白米、油、ぎょうざの皮、でん粉、普通はるさめ(乾) | はくさいキムチ、大根、ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、にら、玉葱、にんじん | 742 kcal 24.5 g 35.6 g | |
| 16日 | 丸パン トマトソースのミートボール マッシュポテト チキンラグースープ  | ○ | ★牛乳、豚肉、★たまご、鶏肉 | ★ミルクパン(給)、精白米、油、薄力粉、じゃがいも、★バター、オリーブ油 | 玉葱、トマト、にんじん、セロリ、さやいんげん、カリフラワー | 796 kcal 37.8 g 36.8 g | |
| 17日 | 豚ロースカレー風味 野菜あんかけごはん 3色ナムル みかん  | ○ | ★牛乳、豚肉、★たまご | 精白米、油、黒ごま | にんにく、しょうが、玉葱、こまつな、しめじ、赤ピーマン、にんじん、セロリ、大豆もやし、きゅうり、みかん | 819 kcal 28.9 g 32.2 g | |
| 18日 | きつねごはん 復興支援 かぼちゃのそぼろ煮 田舎汁  | ○ | 鶏肉、★油揚げ、★木綿豆腐、★赤みそ、★白みそ、★牛乳 | 精白米、油、こんにゃく | ほししいたけ、にんじん、かぼちゃ、玉葱、さやいんげん、えのきたけ、ぶなしめじ、ねぎ | 740 kcal 33.4 g 25.7 g | |
| 19日 | 発芽玄米ごはん いかのかりん揚げ かぶの甘漬け 飛鳥汁  | ○ | ★いか、鶏肉、★調理用牛乳、★赤みそ、★白みそ、★牛乳 | 精白米、発芽玄米、でん粉、米粉 | しょうが、かぶ、かぶ葉、にんじん、ゆず、玉葱、しめじ、はくさい | 779 kcal 33.8 g 22.6 g | |
| 20日 | ほうとう キャベツと昆布の和え物 かぼちゃケーキ  | ○ | 豚肉、★油揚げ、★赤みそ、★白みそ、★塩昆布、★たまご、★調理用牛乳、★牛乳 | 油、冷凍うどん、薄力粉、★バター | にんじん、はくさい、だいこん、ほししいたけ、かぼちゃ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、大豆もやし、かぼちゃ | 831 kcal 33.0 g 35.0 g | |
| 23日 | 魚のそぼろごはん いも天 呉汁  | ○ | ★メルルーサ、鶏ひき肉、★たまご、★油揚げ、★大豆(乾)、★赤みそ、★白みそ、★牛乳 | 精白米、油、油、さつまいも | しょうが、ほししいたけ、ねぎ、たけのこ、玉葱、にんじん、だいこん、葉ねぎ | 826 kcal 34.7 g 29.2 g | |
| 24日 | 味噌ラーメン(2-Bリクエスト) 焼肉サラダ いちご食べ比べ  | ○ | 豚肉、★赤みそ、豚肉、★牛乳 | 蒸し中華めん、油、白すりごま、油、白ごま(いり) | たけのこ、にんじん、ホールコーン冷凍、しょうが、にんにく、大豆もやし、にら、ねぎ、きゅうり、キャベツ、いちご | 780 kcal 32.5 g 27.6 g | |
| 25日 | 2色カレーライス (バターチキンカレー、キーマカレー) ピクルス 卵のアチャール  | ○ | 鶏肉、★ヨーグルト、★生クリーム、豚肉、牛肉、鶏肉、ひよこめ、ジョア、★たまご、★調理用牛乳、★生クリーム | 精白米、★バター、はちみつ、油、グラニュー糖 | ★レモン、トマト、にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、ほししいたけ、えのきたけ、だいこん、きゅうり | 769 kcal 31.6 g 25.2 g | |

第2弾!

地域飲食店とのコラボ給食

12月25日に実施します。

今回は… **ricocurry** さんより、レシピを伝授していただきました!
リコカレー

キーマカレーは、藤井聡太竜王の勝負メシ!となっています。

※アレルギー食品には記号を表示しています。
※食料調達運の都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。