



令和7年11月28日

渋谷区立原宿外苑中学校

栄養士 高田 成美

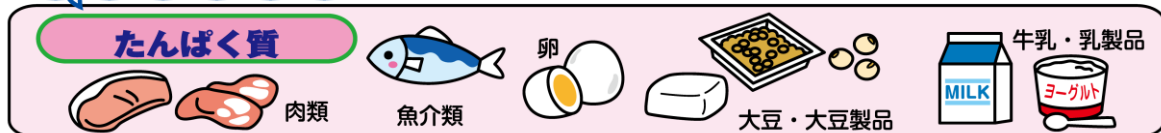
寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる



強い抗酸化作用で体を守る



もうすぐ冬休み!

早寝・早起きをし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!



実施日 日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量		
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 月	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう 野菜のからし和え けんちょう汁 【郷土料理献立：山口県】	鶏肉 木綿豆腐	牛乳	こまつな にんじん	ごぼう えだまめ キャベツ えのき だいこんれんこん ねぎ	米 片栗粉 米 粉 つきこん にやく	油 砂糖	773	31.3	28.9
2 火	こぎつね寿司 牛乳 ふろふき大根の肉みそがけ かきたま汁	鶏肉 油揚げ 豚ひき肉 白みそ 赤みそ 木綿豆腐 ★たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん しょうが ねぎ	米 片栗粉	砂糖 白ごま	702	32.3	28.4
3 水	ビビンバ丼 牛乳 トックスープ 夢オレンジ	豚ひき肉 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう にら	しょうが にんにく ねぎ たけのこ もやし パレンシアオレンジ	米 トック	砂糖 ごま油 ごま	722	27.5	21.6
4 木	ごはん 牛乳 鯖のソース煮 磯和え 呉汁	さば 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ 大豆	牛乳 焼きの り	こまつな にんじん	しょうが もやし しめじ ねぎ	米 じゃがいも	砂糖	728	36.3	24.6
5 金	きなこ揚げパン 牛乳 キャロットソースサラダ コーンチャウダー	きな粉 ベーコン 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり ホールコーン 玉葱 クリームコーン	ミルクパン じゃがいも 薄力粉	砂糖 バター	835	30.7	38.5
8 月	キムタクごはん 牛乳 ししゃもフライ 太平汁 【郷土料理献立：長野県】	豚肉 ベーコン 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ	牛乳 ★ししゃも	にんじん	白菜キムチ たくあん漬け ねぎ だいこん	米 薄力粉 パン粉 里芋 片栗粉	ごま油 油	711	31.2	31.9
9 火	おろしスパゲティ 牛乳 ねぎ塩サラダ バナナケーキ	まぐろ缶詰 ★たまご	牛乳 わかめ	こねぎ にんじ ん	だいこん 玉葱 えのきたけ バナナ マッシュルーム キャベツ きゅうり ねぎ にんにく	スパゲッティ 薄力粉 きび砂 糖	バター オリーブ油 砂 糖 ごま油	815	27.9	36.1
10 水	牛バラ肉と大根のあんかけごはん 牛乳 華風きゅうり 豆腐とわかめのスープ 【コラボ給食with服部学園】	牛肉 さくら味噌 ハチ味噌 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん エシャロット にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり たくあ ん漬け はくさい	米 米砂糖 片栗粉	ごま油 砂糖 白ごま	762	23.3	31.8
11 木	ごはん 牛乳 洋風おでん ビーンズサラダ	鶏肉 ★揚げボール ★ちくわ ウィ ンナー 生揚げ ★うずら卵 ひよ こめめ	牛乳 結び昆 布	にんじん	だいこん きゅうり えだまめ キャベツ とうもろこし	米 じゃがいも ちくわぶ	砂糖 白すりご ま 白ねりごま	757	31.7	28.5
12 金	ホットロールサンド 牛乳 ハンガリアンシチュー みかん	ロースハム 鶏肉	チーズ 牛乳 粉チーズ	にんじん さやいんげん	にんにく 玉葱 みかん	食パン じゃがいも 薄力粉	エッグケアマ ヨネーズ パ ター	782	32.4	40.1
15 月	麦ご飯 牛乳 西湖豆腐 ひじきのナムル	豚ひき肉 木綿豆腐	牛乳 干しひ じき	にんじん トマト缶 ピーマン こまつな	にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 ねぎ もやし	米 大麦 片栗 粉	砂糖 すりごま ごま油	728	33.9	26.1
16 火	塩焼きそば 牛乳 いも天 えのきとねぎの生姜スープ 【郷土料理献立：高知県】	豚肉 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく 玉葱 キャベツ もやし しょうが たけのこ えのき ねぎ	中華めん さつまいも 片栗粉	ごま油 油 白ごま	712	28.3	30.3
17 水	ごはん 牛乳 さわらのゆず味噌焼き ツナと野菜の和え物 吉野汁	さわら 白みそ まぐろ缶詰 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが ゆず キャベツ きゅうり はくさい だいこん 玉葱 ねぎ	米 片栗粉	砂糖	745	38.2	26.6
18 木	餃子丼 牛乳 タイピーエン 焼きりんご	豚ひき肉 豚肉 ★えび ★ぼたてがい	牛乳	にら にんじん こねぎ	にんにく しょうが キャベツ きくらげ ★りんご	米 片栗粉 緑豆はるさめ	ごま油 砂糖 バター	777	31.9	29.2
19 金	カレーピラフ 牛乳 カルボナーラポテト 白菜のクリームスープ	ウィンナー ベーコン 鶏肉	牛乳 生ク リーム 粉チーズ	にんじん ピーマン きぬさや	玉葱 マッシュルーム にんにく はくさい	米 じゃがいも 薄力粉	バター	752	26.0	36.2
22 月	ほうとう 牛乳 キャベツと昆布の和え物 冬至パイ 【冬至献立】	豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 塩昆布 生クリーム	にんじん かぼちゃ こまつな かぼちゃフ レーク	だいこん しめじ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり	ほうとう パイ 皮	砂糖 バター	800	33.9	30.8
23 火	ガーリックライス ジョア(プルーン味) スペイン風オムレツ アホスープ 【世界の料理献立：スペイン】	豚ひき肉 ★たまご 豚肉	ジョア プロセス チーズ 粉チーズ	とうがらし にんじん トマト缶	にんにく 玉葱 キャベツ マッシュルーム	米 じゃがいも スパゲッティ	バター オリーブ油	714	32.6	28.0
24 水	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き じゃがいもの土佐和え 冬野菜汁	ぶり かつお節 鶏肉 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん こまつな	しょうが かぶ はくさい 玉葱 えのき ねぎ	米 片栗粉 じゃがいも	砂糖 ごま油	765	36.2	27.1
25 木	カツバーガー 牛乳 豚汁 フルーツヨーグルト和え 【地域コラボ給食：「とんかつ まい泉」】	豚肉 白みそ 赤みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ ごぼう だいこん ねぎ パイン缶 黄桃缶	ミルクパン 薄力粉 パン粉 つきこんにやく はちみつ	油	904	41.9	28.0

給食回数 19 回

※ 材料の都合により献立を変更することがあります。※ 食材料調達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。

12月食育だより

地域飲食店コラボ給食

「とんかつ まい泉」さんにご協力いただき
特別メニューをお届けします！



12月25日(木) カツバーガー、豚汁



給食で使う「まい泉のとんかつソース」と「まい泉スパイスソルト」は、無償でご提供いただきました。

給食室では、「とんかつ まい泉」さんの研修で学んだ技と味付けを活かし、ひと味違うおいしさをお届けします！

行事食

幸運を呼び込む冬至の食べ物

22日「冬至献立」

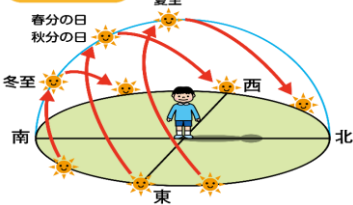
今年の冬至は
12月22日です。



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。



太陽の位置



コラボ給食with服部

シェフからのメッセージです！

10日 牛バラ肉と大根の煮込み

香港では、この料理の専門店があるくらい一般的な料理です。ほとんどは麺の上に乗ったものが出されますが、今回はご飯の上にかけて一緒にいただきます。牛バラ肉を煮込む時に、香辛料として、胃腸の働きを良くし、新陳代謝(しんちんたいしゃ)を高める効果のある「八角」が入っているため、食べると体の中から健康になります。
大根のほろ苦い甘みと牛バラ肉のとりりとした甘さの中にあるコクを楽しんでください。



服部学園 中国料理 横尾 博志

世界・郷土料理献立

1日「山口県」

・チキンチキンごぼう、けんちょう汁

けんちょう汁は、山口県の精進料理で、大根と豆腐が入った、やさしい味の汁物です。給食では、具だくさんの汁物にアレンジしました。

8日「長野県」

・キムタクごはん、太平汁

太平汁は、江戸時代から明治にかけて、平和な世の中を願って名付けられたといわれています。野菜をたっぷり使った、体が温まる郷土料理です。

16日「高知県」

・塩焼きそば、いも天

高知県では、屋台やイベントで塩味の焼きそばが人気です。給食では、高知県が生産量全国1位の、しょうが、にらを使って作ります。

23日「スペイン」

・スペイン風オムレツ、アホスープ

スペインのオムレツは、じゃがいもと卵を使ったスペインの家庭料理です。オリーブオイルでじっくり焼いて、ふんわり食感に仕上げます。