

12月 給食だより

【問い合わせ】
みんなのくるりんキッチン
西調理場
☎ 042-529-3511

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、病気に負けない丈夫なからだをつくりましょう。

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



病気にならないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。特に、体を温め、寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミン類などをしっかりととりましょう。



参考：学校給食2025年11月

6年生

家庭科授業とのコラボ給食

10月からスタートした6年生の家庭科授業とのコラボ給食。授業で作成した各校の献立が、10月から給食に順次登場しています。12月は、3校の献立をご紹介します。どんな献立が登場するか、お楽しみに！

西砂小 6年 3組



- ・牛乳
- ・わかめごはん
- ・あじの南蛮漬け
- ・かぼちゃサラダ
- ・具だくさんみそ汁



こだわりポイント

1～6年生全員がおいしく食べられそうな献立にしました。旬の白菜や大根を入れ、色とりにも気をつけました。

大山小 6年 2組



- ・牛乳
- ・ごはん
- ・ピーマンの肉詰め
- ・ブロッコリーのサラダ
- ・どさんこ汁



こだわりポイント

家でも給食でもあまり登場しない「ピーマンの肉詰め」にしました。ピーマンは苦手な人が多いイメージなので、がんばって食べてみてください。

若葉台小 6年 2組



- ・牛乳
- ・ごはん
- ・さばのしょうゆ煮
- ・海そうサラダ
- ・塩麴スープ



こだわりポイント

食べやすく、おいしい献立を考えました。

今月の注目！ベジバク ほうれんそう

ほうれんそうの「ほうれん」とは、中国語で西アジアにあったペルシアの国のことです。ほうれんそうは、ペルシアから中国に伝わり、改良されました。

緑・黄・赤などの色の濃い野菜のことを緑黄色野菜といい、ビタミンA・B1・B2・Cなどのビタミン類やミネラル類をたくさん含んでいます。ほうれんそうには体の成長や骨の発育に必要なビタミンAが多いので、おひたし一皿分(約100g)で小学生の1日分にもなります。そのほか血の原料となる鉄分も多く含まれています。そのため、ほうれんそうは緑黄色野菜の王様と言われています。

【12月の給食】

- ・白いんげん豆とほうれんそうのスープ
- ・ほうれんそうとベーコンのソテー
- ・里芋とほうれんそうの和風シチュー

12月はほうれんそうの料理が3回登場します！
献立表で『ベジバクスタンプ』をさがしてみよう！



参考：食育なるほどサイエンス 野菜ふしぎ図鑑2
栄養と健康・絵本シリーズ④ 元気の出る野菜！

としよ給食

「ちくわのわーさん」より
“おでん”が登場します！

のんびり気のいい、ちくわのわーさん。どこかへ急いでいるようですが、あちらこちらへ寄り道ばかり。おひるねしたり、こいのぼりになってみたり、巻きずしさんの服を着てみたり……。わーさん、夕方までに無事目的地へたどりつけるのでしょうか。

作：岡田よしとか
出版社：プロンズ新社

参考：ポプラ社



おすすめ給食レシピ

～ ミートローフ ～

材 料 (4人分)

豚ひき肉	80g
鶏ひき肉	100g
塩	少々
こしょう	少々
パン粉	40g
玉ねぎ	小1個
サラダ油	適量
プロセスチーズ	30g
にんじん	1/5本
さやいんげん	3～4本

ウスターソース	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ3弱
砂糖	小さじ2/1
でんぷん	適量
水	大さじ1強

Let's cook!

- ①野菜とチーズは1cm角切りにする。
- ②にんじん、さやいんげんはゆでしておく。
- ③フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒め、粗熱をとる。
- ④ひき肉に塩、こしょうを入れてよくもみ、②、③、パン粉、調味料をよく混ぜ合わせ、タネを作る。
- ⑤クッキングシートを敷いた天板に、厚さ2cmくらいになるようにタネをのばして敷き詰めて、200度に予熱したオーブンで約30分焼く。
- ⑥※の材料を熱し、水溶きでんぷんでとろみをつける。
- ⑦焼きあがったミートローフを包丁で切り分け、器に盛り、⑥のソースをかける。

★焼き時間、温度はご家庭で使用しているオーブンに合わせて調整してください。