

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
2月	マーボー豆腐丼	○	豚肉,大豆,豆腐,赤みそ,八丁みそ	米,押麦,米油,砂糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ,ぶなしめじ	782 kcal
	あっさりナムル		ごま油,ごま	にんじん,きゅうり,もやし,にんにく	33.6 g	
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジ濃縮還元ジュース	2.4 g
3火	麦ご飯	○	豚肉,赤みそ,白みそ	米,押麦	しょうが	751 kcal
	ぶりの竜田揚げ		ぶり	でんぷん,米油(揚油)	しょうが	29.7 g
	わかめのごま和え		わかめ	砂糖,すりごま	にんじん,もやし	2.2 g
4水	揚げパン(きなこ)	○	豚肉,赤みそ,白みそ	じゃがいも	大根,こまつな	755 kcal
	えび入りワンタン		きな粉	ショートニングパン,米油(揚油),砂糖	しょうが,玉ねぎ,にんじん,もやし,長ねぎ,こまつな	29.6 g
	パンサンスー		しばえび,むきえび,豚肉	ワンタンの皮	はるさめ,砂糖,ごま油	にんじん,もやし,きゅうり
5木	スパゲッティミートソース	○	豚肉,大豆,チーズ	スパゲティ,米油,小麦粉	玉ねぎ,にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,トマト,パセリ	731 kcal
	イタリアンサラダ		米油,砂糖	キャベツ,ブロッコリー,にんじん,玉ねぎ	33.0 g	
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどう濃縮還元ジュース	2.3 g
6金	麦ご飯	○	豚肉,豆腐	米,押麦	玉ねぎ,にんじん	740 kcal
	ヘルシーハンバーグ		米油,パン粉,砂糖	きゅうり,にんじん,玉ねぎ	30.0 g	
	ポテトサラダ		豆腐,赤みそ,白みそ	じゃがいも,米油,砂糖	こまつな,だいこん,長ねぎ	2.5 g
9月	麦ご飯	○	ししゃも	米,押麦	しょうが	747 kcal
	筑前煮		鶏肉	でんぷん,小麦粉,米油(揚油)	にんじん,ごぼう,れんこん	28.4 g
	味噌汁		白みそ,赤みそ	じゃがいも	だいこん,長ねぎ,こまつな	2.5 g
10火	しょうゆラーメン	○	豚肉,豚肉	冷凍ラーメン,米油,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,チンゲンツァイ,こまつな,コーン,長ねぎ	792 kcal
	華風大根		ごま油,砂糖	だいこん	32.3 g	
	バナナケーキ		たまご,牛乳	米油,バター,砂糖,小麦粉	バナナ	3.3 g
11水	ピザトースト	○	ベーコン,チーズ	食パン,米油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,トマト,ピーマン	723 kcal
	冬野菜のクリームシチュー		鶏肉,いんげんまめ,牛乳	油,じゃがいも,小麦粉,生クリーム	玉ねぎ,にんじん,だいこん,はくさい,ブロッコリー	30.7 g
	くだもの				りんご	3.0 g
12木	ご飯	○	鶏肉	米	しょうが,レモン	753 kcal
	チキンとレモン焼き		ちりめんじゃこ	砂糖,ごま油	ほうれん草	32.9 g
	ほうれん草のおひたし		豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ	油,さつまいも	ごぼう,ぶなしめじ,にんじん,長ねぎ	2.9 g
13金	ねぎ豚塩だれ丼	○	豚肉	米,押麦,ごま油,でんぷん	長ねぎ,にんにく,にんじん,玉ねぎ,もやし,にら,レモン	731 kcal
	卵スープ		豆腐,たまご,生わかめ	ごま	長ねぎ	30.2 g
	くだもの				りんご	2.4 g
16月	肉みそ丼	○	豚肉,大豆,赤みそ	米,押麦,米油,砂糖,でんぷん,ごま油	しょうが,乾しいたけ,たけのこ,玉ねぎ,にんじん,長ねぎ	786 kcal
	むらこ汁		鶏肉,豆腐,たまご		にんじん,玉ねぎ,こまつな	33.6 g
	抹茶ミルクゼリー		粉寒天,牛乳	砂糖,黒砂糖		2.9 g
17火	わかめご飯	○	わかめ	米		777 kcal
	鶏肉の唐揚げ		鶏肉	でんぷん,米油(揚油)	しょうが	30.3 g
	小松菜ともやしのおひたし		生揚げ,豆乳,白みそ	ごま,ごま油	もやし,こまつな,にんじん	2.8 g
18水	チキンライス	○	鶏肉	米,米油	にんじん,玉ねぎ,ピーマン	731 kcal
	スパニッシュオムレツ		ベーコン,牛乳,たまご,チーズ	じゃがいも,バター	にんにく,玉ねぎ	28.9 g
	アーモンド入りサラダ		豚肉,むきえび,いか	アーモンド,アーモンド粉,米油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	2.9 g
19木	上海焼きそば	○	むし中華めん,米油,でんぷん,ごま油	ごま油,砂糖	しょうが,にんじん,玉ねぎ,もやし,はくさい,こまつな	860 kcal
	ピリ辛サラダ		たまご,牛乳	小麦粉,グラニュー糖,はちみつ,米油,バター,白ざら糖	もやし,こまつな,にんじん	33.1 g
	手作りカステラ		豚肉,油揚げ	冷凍うどん	ぶなしめじ,にんじん,かぼちゃ,長ねぎ	726 kcal
20金	かぼちゃと豚肉のあったかうどん	○	大豆,あおのり	じゃがいも,でんぷん,米油(揚油)	しょうが,にんじん,玉ねぎ,もやし,はくさい,こまつな	32.0 g
	青のりポテトフライ			砂糖	こまつな,にんじん,もやし,ゆず(果皮、生)	2.2 g
	野菜のゆず風味				みかん	
23月	カレーライス	○	豚肉	米,米油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ,にんじん	827 kcal
	野菜サラダ		米油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ	27.6 g	
	くだもの				みかん	2.0 g
24火	ミルクパン	○	ベーコン	ミルクパン		734 kcal
	かぼちゃのサラダ		鶏肉	米油,砂糖	かぼちゃ,にんじん,きゅうり,玉ねぎ	30.0 g
	ミネストローネスープ		鶏肉	マカロニ,米油	セロリー,にんにく,にんじん,玉ねぎ,トマト,キャベツ,パセリ	2.9 g
	(A) フライドチキン		鶏肉	小麦粉,でんぷん,米油	にんにく,しょうが	
	(B) ローストチキン		鶏肉	砂糖	しょうが	
	(あ) ココアゼリー		粉寒天,牛乳	砂糖		
(い) ホワイトゼリー	粉寒天,乳酸飲料	砂糖				

★ 材料購入の都合により献立を変更することがあります。

★ 今月も1年生が家庭科の授業で考えた献立を採用しています。

学校給食摂取基準			
エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	
文京区基準 780kcal	2.7g	2.5g	

※日本食品成分表の改訂に伴い、文京区基準の見直しをしています。

### 【給食アンケートの結果(1年生)】

今年度も、学期に一学年ずつアンケートをとり、その結果をもとにリクエスト給食を行います。2学期は1年生にアンケートをとりました。(81名の回答) その結果を報告します。また、12月の献立表の                      がリクエストで採用したメニューです。

#### 1. 毎日の給食について

①量は? a. 多い 22名(27.2%) b. 少ない 8名(9.9%) c. ちょうどよい 43名(53.0%) d. その他 8名(9.9%)

②味は? a. 濃い 1名(1.2%) b. 薄い 7名(8.7%) c. ちょうどよい 65名(80.2%) d. その他 8名(9.9%)

給食の量については、食べられる量に個人(81名の回答)差があるようです。特に量が多いと感じている生徒が見られます。生徒は自分が食べられる量に調整することができますが、徐々に食べられる量が増えてくれると嬉しいです。

味については、80.2%の生徒がちょうどよいと回答しています。料理によっては味が濃かったり、薄く感じるという声もありました。

#### 2. 好きな給食(1人3つまで記入。その結果をもとにリクエスト給食のメニューを決めました。)

1位 カレーライス(23票) 2位 揚げパン(13票) 3位 バナナケーキ(8票)  
4位 冷凍みかん(8票) 5位 上海焼きそば・しょうゆラーメン・抹茶ミルクゼリー(6票)

その他、オレンジゼリー、カステラ、鶏肉のから揚げ、ピザトースト、スパゲッティミートソース、ねぎ豚塩だれ丼などの献立名が上がりました。

#### 3. 苦手な給食(1人3つまで記入。)

苦手なメニューとして、ごまミルクプリン(24票)、メロン(8票)、ピクルス(6票)、小松菜としめじのお浸し・抹茶ゼリー・野菜(4票)

食材で分類すると野菜のおひたしや、野菜全般(43票)、ししゃもや魚(13票)となりました。

一方、苦手な給食についての記入なしが13人いました。およそ16%の生徒が好き嫌がなく、給食を食べることができていると思われます。





# 今月のめあて「寒さに負けない食生活を送ろう」



今年も残すところあと1か月となりました。寒さが増し、空気の乾燥から風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすい季節です。うがいや手洗い、小まめな空気の入れ替えなどをして予防に努めましょう。

今月のめあては「寒さに負けない食生活を送ろう」です。「冬休みの食生活10のポイント」を心がけ、実りある時間を過ごしましょう。



## 冬休みの食生活～10のポイント



<p><b>た</b> (食)べすぎに気をつけよう</p>	<p><b>の</b> (飲)み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p><b>し</b> っかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p><b>い</b> ち(1)日3食、規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p>
<p><b>ふ</b> ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう</p>	<p><b>ゆ</b> っくりよくかんで食べよう</p> <p>がむ がむ</p>	<p><b>や</b> さい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p><b>す</b> すんで、おうちの人のお手伝いをしよう</p>
<p><b>み</b> ンなで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p><b>を</b> (お)やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>—以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。</p>	

## 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。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「我が家の味」を伝える機会にしてみたいかがでしょうか。

### 冬至 (12月21日)



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払い、無病息災を祈る風習があります。

### 大晦日 (12月31日)



今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや、神様に魚をお供えて食べる風習があります。

### 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たり、もちを入れなかったりと、地域により様々です。



関西風雑煮



関東風雑煮

#### 人日の節句 (1月7日)

七草がゆを食べて邪気を払い、無病息災を願います。



#### 春の七草

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