

# 12月のおいしく食べよう

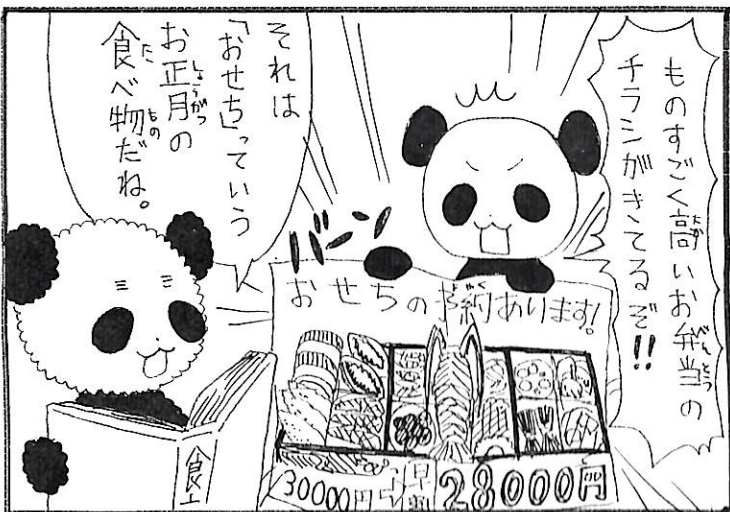
2023年12月

新宿区立落合第三小学校

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	その他	エネルギー Kcal たんぱく質 g
1 金	ご飯 さばの甘辛にんにく焼き 高野豆腐と野菜のうま煮 白菜のみそ汁	○	牛乳、さば、鶏肉、高野豆腐、 みそ、油揚げ	精白米、油、さとう、ごま油、 こんにゃく、じゃがいも	にんにく、しょうが、長ねぎ、 ごぼう、にんじん、 さやいんげん、 はくさい、たまねぎ	しょうゆ、みりん、 一味とうがらし、酒、 かつおけずり節	638 28.7
4 月	五目あんかけ焼きそば 野菜の塩昆布和え 黒蜜きなこ餅	○	牛乳、豚肉、いか、むぎえび、 うずら卵、塩昆布、豆腐、 きな粉	油、中華めん、さとう、 でんぷん、ごま油、白玉粉、 黒砂糖	にんにく、干しいたけ、 にんじん、たけのこ、たまねぎ、 しょうが、はくさい、もやし、 チンゲンサイ、キャベツ	酒、トリガラ、塩、 こしょう、しょうゆ、酢、 オイスターソース	618 27.3
5 火	鶏とひじきの炊き込みごはん ししゃもの磯辺から揚げ 芋団子汁	○	牛乳、ひじき、鶏肉、油揚げ、 ししゃも、あおのり	精白米、米粒麦、油、さとう、 つぎこんにゃく、でんぷん、 小麦粉、じゃがいも	にんじん、グリーンピース、 だいこん、こまつな、長ねぎ	しょうゆ、酒、みりん、塩、 かつおけずり節	616 24.3
6 水	ポークストロガノフ コーンサラダ	○	牛乳、豚肉、レンズまめ、 生クリーム	精白米、米粒麦、油、小麦粉、 さとう	にんにく、たまねぎ、セロリ、 にんじん、マッシュルーム、 しめじ、しょうが、キャベツ、 ホールコーン、ホールトマト	赤ワイン、トリガラ、 ウスターソース、 トマトケチャップ、塩、 こしょう、しょうゆ、酢	610 21.6
7 木	フレンチトースト ポトフ バリバリサラダ	○	牛乳、卵、豆乳、ベーコン、 鶏肉、ウィンナー、 調理用牛乳	パン、はちみつ、油、じゃがいも、 春巻きの皮、さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、ブロッコリー、 マッシュルーム、きゅうり	シナモンパウダー、 トリガラ、塩、 こしょう、ベイリーフ、 しょうゆ、塩、酢	562 24.2
8 金	ジャンバラヤ 白菜のクリームスープ 柿	○	牛乳、ウィンナー、いか、 むぎえび、調理用牛乳、豆乳、 鶏肉	精白米、米粒麦、バター、油、 小麦粉、じゃがいも	トマトジュース、にんにく、 セロリ、たまねぎ、はくさい、 グリーンピース、ホールトマト、 クリームコーン、こまつな、 柿	塩、こしょう、オレガノ、 トマトケチャップ、 白ワイン、トリガラ	572 23.1
1 1 月	ご飯 カレイのパン粉焼き ブロッコリーサラダ 野菜スープ	○	牛乳、かれい、鶏肉	精白米、パン粉、オリーブ油、 さとう、油	にんにく、ホールコーン、 にんじん、キャベツ、 ブロッコリー、たまねぎ、 りんご、はくさい、こまつな	塩、こしょう、酒、バジル、酢、 オレガノ、しょうゆ、パセリ、 パプリカ、からし、トリガラ、 豚骨ガラ、ベイリーフ	565 24.8
1 2 火	ナン キーマカレー ひよこ豆のコロコロサラダ オレンジゼリー	○	牛乳、鶏肉、豚肉、レンズまめ、 ひよこまめ、寒天	ナン、油、小麦粉、じゃがいも、 さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、ホールトマト、 ピーマン、ホールコーン、 きゅうり、オレンジジュース	赤ワイン、塩、カレー粉、 ガラムマサラ、こしょう、 ウスターソース、酢、 トマトケチャップ	565 24.4
1 3 水	ツナたまチャーハン ひじきのナムル 五目スープ	○	牛乳、ツナ缶、卵、芽ひじき、 ベーコン、豆腐	精白米、油、ごま油、さとう、 でんぷん	しょうが、たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、きゅうり、 もやし、ホールコーン、 たけのこ、はくさい、 えのきたけ、切干大根、長ねぎ	酒、塩、しょうゆ、酢、 トリガラ、こしょう	602 22.5
1 4 木	スパゲティナポリタン 白いんげん豆の豆乳野菜スープ 伊那のりんご	○	牛乳、ウィンナー、豚肉、鶏肉、 豆乳、白いんげん豆	スパゲッティ、油、さとう、 じゃがいも	にんにく、セロリ、にんじん、 たまねぎ、ホールトマト、 エリンギ、ピーマン、しょうが、 キャベツ、さやいんげん、 りんご	赤ワイン、塩、こしょう、 トマトケチャップ、 中濃ソース、ベイリーフ、 トリガラ、しょうゆ	565 25.1
1 5 金	あぶら菰茸 豆腐とわかめの味噌汁 煮浸し	○	牛乳、鶏肉、卵、豆腐、みそ、 わかめ、油揚げ	精白米、米粒麦、油、油、 さとう	たまねぎ、にんじん、 干しいたけ、えのきたけ、 長ねぎ、こまつな、キャベツ	かつおけずり節、酒、 しょうゆ、みりん	575 23.9
1 8 月	豚キムチ丼 ナムル もずく中華スープ	○	牛乳、豚肉、押し豆腐、鶏肉、 もずく	精白米、米粒麦、ごま油、 さとう、でんぷん、白ねりごま、 油、白ごま	にんにく、たまねぎ、にんじん、 白菜キムチ、にら、もやし、 こまつな、しょうが、 ホールコーン	酒、しょうゆ、塩、 トリガラ、こしょう	605 25.0
1 9 火	ぶどうパン カレークリームシチュー ツナコーンサラダ	○	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、 豆乳、白いんげん豆、ツナ缶	ぶどうパン、バター、油、 小麦粉、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、しめじ、 グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン	トリガラ、カレー粉、塩、 こしょう、しょうゆ、酢	593 23.7
2 0 水	ご飯 ひじきとじゃこのふりかけ 麻婆じゃが芋 野菜の赤しそがけ	○	牛乳、ひじき、ちりめんじゃこ、 豚肉、鶏肉、みそ	精白米、油、さとう、白ごま、 じゃがいも、でんぷん、ごま油	にんにく、しょうが、たけのこ、 にんじん、干しいたけ、 たまねぎ、キャベツ、もやし、 ゆかり	しょうゆ、みりん、 トウバンジャン、酒、塩、 トリガラ、かつおけずり節	605 23.3
2 1 木	根根ピラフ ザクザク☆クリスマスチキン フルーツポンチ	○	牛乳、ベーコン、鶏肉、寒天	精白米、米粒麦、バター、油、 小麦粉、コーンフレーク、 さとう	たまねぎ、れんこん、にんじん、 だいこん、ごぼう、バナナ さやいんげん、パイン缶、 黄桃缶、みかん	塩、こしょう、白ワイン、 酒、ガーリックパウダー、 チリパウダー	697 20.8
2 2 金	かぼちゃクリームほうとう 野菜のゆず香あえ 肉まん	×	豚肉、油揚げ、みそ、 生クリーム、ジョア	ほうとう麺、油、バター、 小麦粉、さとう、ラード、 ごま油	にんじん、たまねぎ、だいこん、 ほんしめじ、かぼちゃ、長ねぎ、 はくさい、こまつな、もやし、 ゆず、しょうが、たけのこ	かつおけずり節、みりん、 酢、ベーキングパウダー、 塩、しょうゆ、だし昆布	647 24.6

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。  
◎伊那市農産物提供事業により、長野県伊那市の「りんご」「今ずり米」を一部使用しています。

# お節料理の意味



縁起のいい料理を食べ、1年の幸せを祈るんだって!!  
昆布巻き  
「喜び」よろこぶの語呂合わせ  
黒豆  
「まめに働き」「まめに暮らす」ように願った。  
えび  
えびのように、腰が曲がるほど長生きできるといいよ。  
とか、意味があるらしいよ。家で作ってもいいし、お店でも売ってるんだって。



「一年の始めに大切な人と一緒においしい物を食べたなら、もう幸せは始まっているのと同じだからいい!!」  
「ほう。」

料理に意味があることを知っていますか?

お節料理とは、正月に食べるお祝いの料理です。いろいろな種類の料理が重箱につめられています。それぞれ料理には意味があります。

◎数の子：数の子は、ニシンの卵です。卵が多いので子孫繁栄を願っています。

◎伊達巻：伊達巻の形が巻物に似ていることから、文化の発展や学問の成就を願っています。

◎魚脩：「めでたい」の語呂合わせから用いられます。魚脩は祝いの席によく使われます。

◎栗金団：金色の栗金団は金銀財宝に見たてられた、金運の縁起物です。

◎酢蓮：しんこんにはたくさん穴があることから、将来の見通しがいいという縁起物です。

お節料理の意味を知った上で食べると、よりお祝いの意味を感じられると思います。

最近では、お節料理も色々なバリエーションがあり、洋風や中華風のおせちもあります。伝統的なお節料理を食べることに限らず、新年に、家族や親戚など、大切な人と一緒においしい料理を食べられることは、喜ばしいことです。各家庭で過ごしやすい新年をお迎えください。

作：栄養士 谷本