

# 12月給食だより

所沢市立第2学校給食センター

1年に1度だけの冬の行事を楽しもう!



な〜んとことになってはモッタイナイ!! ということで、今月号は!!!

## 冬至

冬至とは、1年で最も昼が短い日とされ、冬至の日にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりして、無病息災を願う日です。

今年の冬至は  
**12月21日**  
です!



### Q冬至にはなぜかぼちゃを食べるの?

かぼちゃは保存がきき、保存中も他の野菜に比べて栄養素を失う量が少ないので、昔は冬至の時期の貴重な栄養源でもありました。かぼちゃには、体内でビタミンAに変わるカロチンがたくさん含まれています。



### Qなぜゆず湯に入るの?

ゆず湯には、「ゆず=融通が利きますように」「冬至=湯治」という語呂合わせの意味があり、縁起を担いで生まれた風習とされます。ゆずには血行をよくして、冷え性を和らげる働きや体を温めて風邪を予防する働きがあります。



### ランモ運盛り

「ん」がつく たべもの 分かるかぼ

陰の力が極まるとされたこの日に、陰と関わり深い「ん」の音がつく食べ物を食べ、「運」を呼び込もうという縁起担ぎから始まった風習です。



## 食育フォーラムを今年度も開催します!



昨年度4年ぶりに開催した、食育フォーラム。今年度は小中学生の運動と食事についての講演です。「運動の前後には何を食べると良いの?」「どんな栄養をプラスすると良いの?」大塚製菓の方に来ていただきお話を伺います。興味のある方のご参加をお待ちしています!

当日は学校給食の試食もあります。また、学校給食展も同時開催です。



- 日時 令和7年2月7日(金) 10時30分~13時00分(試食会含む)
- 場所 小手指まちづくりセンター
- 参加費用 300円(給食試食会代)
- 申込期間 12月5日(木)9時~12月13日(金)17時



※先着順のため、定員になり次第締め切ります。  
●申し込み方法 電子申請(右記のQRコードから)



※QRコードが読み込めない場合は所沢市ホームページ「食育フォーラム」で検索してください

学校・家庭・地域で広げよう! 食の「輪」



## 今月のきゅうしょくQ! ず!!

給食にも登場するブロッコリー。ブロッコリーのつぶつぶとした緑色の部分は、何でしょう?

- ①葉っぱ
- ②種
- ③つぼみ



答えは給食だよりの右下に載せます!

## はじめまして! トころんキッチンです!



### 調理の様子③ 和え物・サラダ

和え物やサラダなどを冷やす機械「真空冷却機」を使って、茹でた野菜を約10度まで冷やします。真空状態でぎゅっと縮んだ野菜をほぐしながら、野菜にまんべんなく味が付くように、釜の中で和えます。





# 12月分学校給食予定献立表（小学校）

【目標】寒さに負けないように食べよう



令和6年度

所沢市立第2学校給食センター

日	曜	献立名				主 食 品 名			エネルギー kcal	たん白質 g
		主食	牛乳	デザート	おかず	黄	赤	緑		
						おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品		
2	月	ごはん	○		あげぎょうざ（2こ） だいこんとあつあげの ちゅうかに はるさめスープ	ごはん、ぎょうざ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 はるさめ	牛乳、なまあげ、ぶた肉	だいこん、にんじん、 こんにやく、しょうが、 たまねぎ、ほうれんそう、 しいたけ	578	18.5
3	火	ごはん	○		ホッケのいちやぼし こうやどうふのうまに キャベツのしおこんぶあえ	ごはん、さとう、 かたくりこ、あぶら	牛乳、ホッケいちやぼし、 ぶた肉、こうやどうふ、 しおこんぶ	こんにやく、にんじん、 たまねぎ、だげのこ、 しいたけ、しょうが、 キャベツ	571	31.9
4	水	ごはん	○		イカのたつたあげ じゃがいものそばろに かきたまじる	ごはん、かたくりこ、 あぶら、じゃがいも、さとう	牛乳、イカ、ぶた肉、 とり肉、とうふ、たまご、 かまぼこ	しょうが、たまねぎ、 にんじん、ほうれんそう	590	28.1
5	木	スパゲッティ	○		さといもの クリームスパゲッティ フレンオムレツ ブロッコリーの ガーリックじょうゆ	スパゲッティ、あぶら、 さといも、さとう、 こむぎこ、バター	牛乳、とり肉、 なまクリーム、チーズ、 オムレツ	にんにく、たまねぎ、 にんじん、とうもろこし、 ブロッコリー、キャベツ	615	27.0
6	金	くろパン	○		こまつなメンチカツ パンネのトマトに やさしいスープ	パン、あぶら、マカロニ、 さとう、バター、じゃがいも	牛乳、こまつなメンチカツ、 ベーコン、とり肉	たまねぎ、にんにく、 トマト、キャベツ、 にんじん、セロリ	594	24.7
9	月	ごはん	○		とり肉のみそつけやき からしあえ せんべいじる	ごはん、さとう、 なんぶせんべい	牛乳、とり肉、みそ、ぶた肉	にんにく、もやし、 こまつな、にんじん、 しらたき、はくさい、 ごぼう、ねぎ	494	22.9
10	火	ごはん	○		はるまき にんじんのごまヨアえ こんさいととり肉の ピリからに	ごはん、はるまき、あぶら、 こま、さとう、マヨネーズ、 じゃがいも	牛乳、ハム、とり肉	にんじん、とうもろこし、 たまねぎ、ごぼう、 ピーマン、キムチ	700	25.0
11	水	コッパン スライス	○		やきウインナーの ケチャップソース ホワイトシチュー こまつなのサラダ	パン、さとう、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 バター	コーヒーミルク、 ウインナー、とり肉、牛乳、 なまクリーム	たまねぎ、にんじん、 こまつな、キャベツ	556	19.3
12	木	ごはん	○		ママカリのりごまフライ ぶた肉としらたきの いためもの さつまじる	ごはん、あぶら、さとう、 さつまいも	牛乳、ぶた肉、とり肉、 ママカリのりごまフライ、 あぶらあげ、みそ	しらたき、にんじん、 しょうが、こんにやく、 だいこん、ねぎ	560	23.2
13	金	じごなうどん	○		肉うどん やさしいのふくらませ こんにやくとえだまめの いためもの	うどん、さとう、あぶら	牛乳、ぶた肉、 やさしいのふくらませ	たまねぎ、こまつな、 ねぎ、しょうが、 しいたけ、こんにやく、 えだまめ	518	24.4
16	月	ごはん	○	ソース	アジフライ きりほしだいこんのいために じゃがいものみそじる	ごはん、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、アジフライ、 あぶらあげ、こんぶ、みそ	きりほしだいこん、 しらたき、にんじん、 たまねぎ、こまつな	564	21.3
17	火	こどもパン	○	ソース	ポテトコロッケ ごぼうサラダ キャベツととり肉のスープ	パン、ポテトコロッケ、 あぶら、さとう、 イタリアンドレッシング	牛乳、とり肉	ごぼう、とうもろこし、 にんじん、たまねぎ、 キャベツ	571	19.1
18	水	ごはん	○		ポークカレー ツナサラダ りんご	ごはん、じゃがいも、 あぶら、はちみつ、 こむぎこ、バター、さとう	牛乳、ぶた肉、ツナ	たまねぎ、にんじん、 しょうが、にんにく、 りんご、キャベツ、こまつな	605	22.8
19	木	ごはん	○		サバのゆずみそだれかけ ひじきとだいずのいために けんちんじる	ごはん、さとう、 かたくりこ、あぶら、 さといも	牛乳、サバ、みそ、ひじき、 だいず、あぶらあげ、 ぶた肉、とうふ	しょうが、ゆず、しらたき、 にんじん、しいたけ、 こんにやく、だいこん、 ごぼう	545	25.1
20	金	フラワーロール	○		フライドチキン コールスローサラダ ミネストローネ ★おこめでガトーショコラ	パン、かたくりこ、あぶら、 さとう、マカロニ、 じゃがいも、ガトーショコラ	牛乳、とり肉、ベーコン	しょうが、にんにく、 キャベツ、とうもろこし、 たまねぎ、にんじん、 ピーマン、セロリ、トマト	629	24.3
23	月	ちゅうかめん	○		みそラーメン ポークしゅうまい（2こ） フルーツゼリーポンチ	ちゅうかめん、こま、 あぶら、ゼリー	ぶた肉、みそ、しゅうまい	おちゃ、キャベツ、もやし、 にんじん、ねぎ、にら、 にんにく、しょうが、 ごぼう、ミックストフルーツ	478	16.5
								平均栄養量	573	23.4

※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問合せください。  
 ※ 献立表について質問がありましたら、第2学校給食センター（☎2942-0665）までご連絡ください。  
 ※ 材料の入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。  
 ※ 食材の産地については、所沢市のホームページで公表しています。  
 ※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しく下さい。「雑がみ」は貴重な資源です。

## 感染症予防に「ビタミンACE」を！



《今月の地場産》  
さといも ねぎ

感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

### ビタミンA

のはたらき！

こんな食べ物に多く含まれているよ！

### ビタミンC

のはたらき！

こんな食べ物に多く含まれているよ！

### ビタミンE

のはたらき！

こんな食べ物に多く含まれているよ！