



京料理花萬

給食だより



朝夕の寒さがいっそう厳しくなり、冬の訪れを感じる季節となりました。温かい食べものがいっそうおいしく感じられる時期ですね。子どもたちは寒さに負けず、毎日元気いっぱいにご過ごしていることと思います。私たち給食室でも、体を温める旬の食材や、行事に合わせたメニューを取り入れながら、季節を感じられる給食づくりを心がけています。

日本とは違う？世界のクリスマス！

クリスマスといえば日本ではデコレーションケーキが一般的ですが、世界ではそれぞれの国の伝統的なデザートを食べることが多いようです。クリスマスのお菓子を通して各国の伝統に触れてみるのもいいですね。



エッグノック

北米ではクリスマスや新年のお祝い
に食べられます
牛乳・卵・砂糖を混ぜたドリンク

ジンジャー

ブレットマンクッキー

生地には生姜やシナモンなどのスパイスを加えたヨーロッパ・欧米のクリスマスに欠かせないお菓子



ゆず湯に入るのはなぜ？

(冬至の豆知識)

12月の下旬には「冬至(とうじ)」という日があります。冬至は、一年の中で昼の時間がいちばん短く、夜がいちばん長い日です。昔の人はこの日を「太陽が生まれ変わる日」と考え、健康や幸せを願っていろいろな行事をしてきました。そのひとつが「ゆず湯(ゆずを入れたお風呂)」です。ゆずのさわやかな香りには気分を落ち着かせるはたらきがあり、皮には血行をよくする成分もふくまれています。寒い季節に体を温め、風邪をひかずに元気に過ごせるようにという願いが込められているんですよ。また、この日に「かぼちゃ」を食べる風習もあります。かぼちゃにはビタミンがたっぷり、免疫力を高めてくれるはたらきがあります。冬至の日には、ゆずの香りを楽しみながら、あたたかいお風呂でリラックスし、体をぽかぽかにして過ごしてくださいね。ご家庭でも、冷たい飲み物やアイスのとりすぎに注意しつつ、旬の食材を上手に取り入れて元気に乗り切りましょう。



白菜と豆腐のトロトロ煮

〈材料〉(4人分)

白菜……3枚 木綿豆腐……1/2丁
にんじん……1/3本 だし汁……2カップ
しょうゆ……小さじ2 みりん……小さじ1
片栗粉……小さじ1(同量の水でとく)

〈作り方〉

白菜はざく切り、にんじんは細切りにします。鍋にだし汁を入れ、にんじん・白菜をやわらかくなるまで煮ます。豆腐を手でくずしながら加え、ひと煮立ちさせます。しょうゆ・みりんを味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつけます。白菜の甘味と豆腐の優しい味で、体がぽかぽか温まり風邪予防にもぴったりです。



おもちを安全に楽しく食べよう！

おもちを食べるときは、小さく切って、よくかんで食べることが大切です。のどに詰まりやすい食べ物なので、口いっぱいに入れず、飲みこむ前にしっかりかみましょ。食べるときはお茶や汁ものなどの水分と一緒にすると安心です。小さなお子さんが食べるときは、大人がそばで見守るようにしましょう。お正月などでおもちを食べる機会が増える時期、安全に楽しく楽しみたいですね。

〇〇 献立一覧表 〇〇

2025年 1 2月 [モーツアルト]

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
昼食	おついち赤飯 さわらのレモンソース 大根の煮物 里芋の味噌汁 フルーツ：りんご乳：グレープフルーツ	おにぎり (わかめ) カレーうどん 小松菜のごま和え フルーツ：オレンジ	かれいのピカタ マセドニアンサラダ コンソメスープ 七分つき米 一品：白菜のクリーム煮	ビビンバ丼 三色ナムル 中華スープ フルーツ：グレープフルーツ	鶏肉の照り焼き 高野豆腐の卵とじ 油揚げとキャベツの味噌汁 七分つき米 一品：かぶのゆず漬	カレー風味チャーハン 青菜の炒め物 コンソメスープ フルーツ：オレンジ
昼間食	ごまドーナツ 牛乳	麩のラスク 牛乳	じゃこトースト 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳	黒ごまかりんとう 牛乳	北海道ミルクロール 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー 691 kcal 蛋白質 23 g 脂質 26 g 炭水化物 98 g 鉄 2.4 mg 塩分 2.1 g	<一日合計> エネルギー 563 kcal 蛋白質 19 g 脂質 21 g 炭水化物 81 g 鉄 2.9 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー 506 kcal 蛋白質 22 g 脂質 19 g 炭水化物 69 g 鉄 1.9 mg 塩分 1.4 g	<一日合計> エネルギー 491 kcal 蛋白質 17 g 脂質 16 g 炭水化物 75 g 鉄 1.6 mg 塩分 1.2 g	<一日合計> エネルギー 581 kcal 蛋白質 26 g 脂質 22 g 炭水化物 75 g 鉄 2.5 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー 478 kcal 蛋白質 16 g 脂質 14 g 炭水化物 76 g 鉄 1.5 mg 塩分 1.2 g
	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)
昼食	おでん 小松菜のお浸し 麩と玉ねぎの味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	ポテトのミートグラタン 野菜サラダ コンソメスープ 七分つき米 一品：きのこのソテー	揚げ鱈の甘酢あんかけ ひじきの和風煮 豆腐とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ	親子丼 白菜の塩昆布和え なすと油揚げの味噌汁 一品：れんこんの炒め煮	◎郷土料理in奈良 飛鳥鍋 なます 七分つき米 フルーツ：バナナ	ロールパン ビーフシチュー キャベツのサラダ フルーツ：グレープフルーツ
昼間食	抹茶いろいろ 乳：オレンジ牛乳	きなこマカロニ 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	人参パン 牛乳	豆乳蒸しパン 牛乳	ミニバームクーヘン 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー 508 kcal 蛋白質 18 g 脂質 10 g 炭水化物 93 g 鉄 3.4 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー 415 kcal 蛋白質 15 g 脂質 11 g 炭水化物 69 g 鉄 2.1 mg 塩分 1.3 g	<一日合計> エネルギー 459 kcal 蛋白質 19 g 脂質 14 g 炭水化物 70 g 鉄 4.2 mg 塩分 1.8 g	<一日合計> エネルギー 585 kcal 蛋白質 25 g 脂質 20 g 炭水化物 81 g 鉄 2.6 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー 573 kcal 蛋白質 19 g 脂質 18 g 炭水化物 87 g 鉄 1.9 mg 塩分 0.4 g	<一日合計> エネルギー 431 kcal 蛋白質 18 g 脂質 20 g 炭水化物 51 g 鉄 1.6 mg 塩分 1 g
	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
昼食	豚肉と野菜の味噌炒め 春雨の酢の物 大根とえのきのすまし汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ	カレーライス コールスローサラダ ももヨーグルト	すき焼き風煮 大根とわかめの酢の物 えのきとじゃがいもの味噌汁 七分つき米 一品：さつまいもの甘煮	野菜ハンバーグ きゅうりとわかめのサラダ かぼちゃのミルクスープ 七分つき米 フルーツ：バナナ	さばの味噌煮 豆腐のなめこあんかけ 玉ねぎとわかめのすまし汁 七分つき米 一品：きゅうりと竹輪のマヨ和え	そばめし 高野豆腐の煮物 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツ：りんご 乳：グレープフルーツ
昼間食	メロンパントースト 牛乳	ごまラスク 牛乳	りんごゼリー 牛乳	ポパイ蒸しパン 牛乳	フライドポテト 牛乳	ミニメロンパン 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー 541 kcal 蛋白質 18 g 脂質 20 g 炭水化物 77 g 鉄 1.4 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー 613 kcal 蛋白質 21 g 脂質 21 g 炭水化物 91 g 鉄 2 mg 塩分 1.8 g	<一日合計> エネルギー 490 kcal 蛋白質 19 g 脂質 14 g 炭水化物 77 g 鉄 2.8 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 608 kcal 蛋白質 21 g 脂質 19 g 炭水化物 95 g 鉄 2.3 mg 塩分 1 g	<一日合計> エネルギー 500 kcal 蛋白質 20 g 脂質 21 g 炭水化物 65 g 鉄 2.5 mg 塩分 1.8 g	<一日合計> エネルギー 543 kcal 蛋白質 17 g 脂質 16 g 炭水化物 87 g 鉄 1.5 mg 塩分 1.3 g
	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
昼食	◎冬至 鮭のﾌﾞｯｸﾞｯﾄﾞｽｰｽかけ かぼちゃの炊いたん しめじと大根の味噌汁 七分つき米 フルーツ：グレープフルーツ	鶏じゃが 水菜ともやしの磯和え 玉ねぎとわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	◎クリスマスメニュー ケチャップライス ローストチキン ブロッコリーとゆで卵のサラダ コーンスープ フルーツ：みかん	ツナとコーンのピラフ きゅうりとしらすの酢の物 ポトフ 一品：里芋のから揚げ	豚肉のジンギスカン風 バターコーン 石狩鍋風 七分つき米 一品：粉ふき芋	クリームシチュー いんげんのソテー 七分つき米 フルーツ：オレンジ
昼間食	オレンジゼリー 牛乳	フレンチトースト 牛乳	クリスマスケーキ 牛乳	フルーツきんとん 牛乳	おにぎり (かつお&チーズ) 牛乳	カスタードロール 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー 462 kcal 蛋白質 20 g 脂質 12 g 炭水化物 74 g 鉄 1.6 mg 塩分 1.7 g	<一日合計> エネルギー 494 kcal 蛋白質 19 g 脂質 12 g 炭水化物 82 g 鉄 2.2 mg 塩分 1.7 g	<一日合計> エネルギー 767 kcal 蛋白質 27 g 脂質 29 g 炭水化物 109 g 鉄 2 mg 塩分 2.5 g	<一日合計> エネルギー 485 kcal 蛋白質 14 g 脂質 13 g 炭水化物 84 g 鉄 1.3 mg 塩分 1.5 g	<一日合計> エネルギー 576 kcal 蛋白質 26 g 脂質 15 g 炭水化物 89 g 鉄 2 mg 塩分 1.3 g	<一日合計> エネルギー 537 kcal 蛋白質 19 g 脂質 20 g 炭水化物 74 g 鉄 1.6 mg 塩分 0.8 g

*都合により献立を変更することがあります。