



12月こんだてひょう



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
1 木	黒砂糖パン			黒砂糖パン	
	豆腐のクリームグラタン	○	豚肉・大豆・豆腐・チーズ	油	にんにく・玉葱・人参
	炒めサラダ		ベーコン	マヨネーズ・ごま・油	れんこん・人参・ごぼう
	イタリアンスープ		ベーコン・鶏肉	油	人参・玉葱・小松菜・コーン
2 金	ゆず胡椒のスープごはん		鶏肉・卵	米・でんぷん	水菜・人参・ねぎ・葉ねぎ・ゆず
	魚の竜田揚げ	○	鯖	でんぷん・油	生姜
	和風ポテトサラダ		ひじき	じゃがいも・ごま油	いんげん・人参
5 月	たらたらごはん		鯖・たらこ	米・油	にんにく・葉ねぎ
	おあげょうぎ	○	豚肉・大豆・油揚げ	ごま油・でんぷん	生姜・キャベツ・ねぎ・ニラ
	白菜と大根のサラダ		塩昆布	砂糖・油・ごま油	大根・白菜・人参
	沢煮椀		豚肉		ごぼう・人参・大根・筍・えのきだけ
6 火	手作りねぎ花巻			小麦粉・強力粉・砂糖	ねぎ
	麻婆豆腐	○	豚肉・豆腐・味噌	砂糖・でんぷん・油	生姜・にんにく・人参・玉葱・筍・ねぎ
	チョレギサラダ		のり	砂糖・ごま	キャベツ・大根・人参・きゅうり・にんにく
7 水	ご飯			米	
	治部煮	○	鶏肉	小麦粉・でんぷん・焼き麩・油・里芋・砂糖	生姜・人参・筍・しめじ・小松菜
	友禅あえ		ハム・のり	油・砂糖	大根・きゅうり・人参・コーン
	果物(りんご)				りんご
8 木	カレー南蛮		豚肉	うどん・でんぷん	玉葱・ねぎ・人参・ほうれんそう
	ポテトたこ揚げ	○	ベーコン・たこ・青のり	じゃがいも・でんぷん・小麦粉・油	酢漬生姜・ねぎ
	青菜と若布のレモン醤油		わかめ	砂糖・ごま油	ほうれんそう・もやし・人参・しめじ・レモン
9 金	大根めし		豚肉・油揚げ	米・油・ごま	大根
	ちゃんこ鍋	○	鶏肉・豆腐・油揚げ	でんぷん・しらたき	生姜・玉葱・白菜・大根・人参・ニラ・しめじ・ねぎ
	ごま和え			ごま・砂糖	ほうれんそう・白菜・もやし・人参
	果物(みかん)				みかん
12 月	ひじきと桜えびのごはん		豚肉・ひじき・桜えび	米・三温糖	人参・筍・いんげん
	和風卵焼き	○	豚肉・豆腐・卵	油・砂糖	人参・みつば
	三色おひたし				ほうれんそう・もやし・人参
	かぼちゃの味噌汁		豆腐・味噌	油	ごぼう・人参・大根・かぼちゃ・ねぎ・ほうれんそう
13 火	キャベツのパベロンチーノ		ハム・鶏胸肉	スパゲッティ・オリーブ油	にんにく・玉葱・キャベツ
	魚の変わり焼き	○	アブラカレイ・卵	マヨネーズ・ごま・油	
	白いんげんのポターージュ		ベーコン・いんげん豆・牛乳生クリーム	じゃがいも・バター・油	玉葱
14 水	豚飯		かまぼこ・豚肉	米	きくらげ・ねぎ・小松菜
	いか団子のあんかけ	○	いか・鯖・豆腐・鶏肉	でんぷん・しゅうまいの皮・砂糖・油	筍・きくらげ・ねぎ
	じゃが豚キムチ		豚肉	油・糸こんにゃく・じゃがいも・砂糖	玉葱・キムチ・ニラ・人参
15 木	手作りくもパン			強力粉・砂糖・バター	
	ホルシチ	○	豚肉・生クリーム	じゃがいも・砂糖・油・バター・小麦粉	玉葱・人参・セロリー・キャベツ・かぶ
	フレークサラダ			コーンフレーク・砂糖・油	人参・もやし・キャベツ・黄ピーマン・玉葱
16 金	ご飯			米	
	小魚のゆずみそかけ	○	にぎす・味噌	米粉・油・砂糖	ゆず
	大歳のごっつお		豆腐・油揚げ・細昆布	里芋・こんにゃく	ごぼう・大根・人参
	南瓜まんじゅう		豆乳	米粉・小麦粉・コーンスターチ・砂糖	かぼちゃ
19 月	花野菜カレーライス		豚肉	防災用アルファ米・じゃがいも・油・バター・小麦粉・はちみつ	にんにく・生姜・玉葱・人参・かぶ・プロッコリー・カリフラワー
	バリバリチーズサラダ	○	チーズ	砂糖・オリーブ油	キャベツ・きゅうり・人参・玉葱
	果物(りんご)				りんご
20 火	味噌ラーメン		豚肉・味噌	蒸し中華めん・油・ごま・ごま油	にんにく・生姜・人参・玉葱・白菜・もやし・コーン・ニラ・ねぎ
	魚のヤンニョムジャン焼き	○	鯖	砂糖	生姜・にんにく・ねぎ
	炒めナムル			ごま油	にんにく・生姜・ほうれんそう・もやし・人参

🎄🎁🎅🎄🎁🎅🎄🎁🎅🎄
リザーブ給食
🎄🎁🎅🎄🎁🎅🎄🎁🎅🎄

21 水	<みんな同じメニュー>				
	キャロットピラフ	鶏肉	米・油	人参・人参ジュース・玉葱・コーン・マッシュルーム・グリーンピース	
	クリスマススープ	鶏肉	じゃがいも・米粉マカロニ	玉葱・人参・コーン・キャベツ・プロッコリー	
	もちもち焼きチョコ餅	豆腐・豆乳	砂糖・白玉粉・米粉・油		
	<選ぶおかず>				
	クリスピーチキン	鶏肉	小麦粉・コーンフレーク・油	にんにく・生姜・玉葱	
	チキンナゲット	鶏肉・豆腐	小麦粉・でんぷん・油		
	<選ぶ飲み物>				
	みかんジュース			みかんジュース	
	りんごジュース			りんごジュース	
ぶどうジュース			ぶどうジュース		

※行事・仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ※今月の地場野菜は、キャベツ、大根、里芋です。
 ※緑ヶ丘小学校のホームページに献立写真を載せています。ぜひご覧ください。

12月 給食だより

今年も残りわずかになりました。寒さも一段と厳しさを増し、空気が乾燥してきました。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、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くなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとして体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

手洗いを覚直そう!

手洗いは、手についている細菌やウイルスを減らすことができる有効な予防手段です。寒いと手洗いがおろそかになりがちですが、石けんを泡立ててから、手のひら、手の甲、指と指の間、指先などをしっかり洗いましょう。流水ですすいだ後は、きれいなハンカチやタオルで引きましょ。

指先や親指の付け根、
手首など、洗い残しの
多い部分は念入りに!



泡や汚れが残らないよう、
しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、
清潔なハンカチや
タオルでふきましょう。



感染症予防に「ビタミンACE」を!



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。栄養バランスのよい食事に基本に、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。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



食で楽しもう! フックメニュー

12月15日の給食で、「手作りくもパン」を作ります。司書の芥田先生のオススメの本は、『ふわふわくもパン』ペク・ヒナ/文と絵 小学館 です。木の枝にひかかっていた小さくても、ママがキツネ色のおいしそうな「くもパン」を焼いてくれました。このふわふわの「くもパン」を食べると、からだがふわふわりと浮かび上がります。わたしは、会社にあわてて出かけたパパに「くもパン」を持って行ってあげることにしました。今日の給食は、ほんのりあまい手作り「くもパン」。くもを眺めながら食べてみたいですね。図書館にあるので読んでみてくださいね。



今月の献立より

7日『郷土料理 石川県』
石川県は、南北に細長いことから「加賀」と「能登」に分けられます。「加賀」は肥沃な平野と潤沢な水を利用し米どころとして知られ、「能登」は三方を日本海に囲まれているので海の幸とそれらを使った珍味が多くあります。「治部煮」は季節の野菜に金沢名物のすだれ麩をあしらったあんかけ風の煮物です。名の由来は、岡部治部右衛門が朝鮮から伝えた、材料が「じぶじぶ」と煮える音からなど諸説あります。「友禅あえ」は伝統工芸品「加賀友禅」をイメージした和え物です。
20日『リザーブ給食』
2学期給食最終日は、リザーブ給食です。おかずと飲み物を1つずつ自分で選びます。



冬休みの食生活について



もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多一方で、外で体を動かす機会が少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!



朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。

食べ過ぎに気をつけよう!



朝食はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事がたべられなくなるよう、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにタラタラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。

日本の伝統行事に触れる機会にしよう!



新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でも様々な習慣が残っていますので、家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていいただければと思います。

大みそか

年越しそば



そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばには様々な由来があります。別名で、みそかそば、つごもりそば、長寿そば、運氣そば、福そば、縁切りそばなど、呼び方も様々です。



あなたの家では
何と呼びますか?

正月のおせち料理



もともとは歳神様へお供えしたものを家族でいただく「直会」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められます。

お雑煮

地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角餅入りのしょうゆ味、関西地方では丸餅入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によって様々な特色があります。お雑煮を作らない地域もあります。



関東風雑煮



関西風雑煮