



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 水	里芋ご飯		油揚げ	米・里芋・砂糖	小松菜
	魚のごまだれ焼き		赤魚	砂糖・ごま	
	ささみとキャベツの梅サラダ		鶏肉	ごま油・砂糖	キャベツ・きゅうり・もやし・人参・梅
	鶏団子の豆乳味噌汁立て		鶏肉・豆腐・豆乳・味噌	じゃがいも・でんぷん	生姜・大根・人参・白菜・しめじ・ねぎ
2 木	五目炒飯		ハム	米・油	人参・ねぎ・きくらげ・グリーンピース
	魚の甘酢あんかけ		鰯	でんぷん・小麦粉・油・砂糖	生姜・人参・玉葱・ピーマン・黄ピーマン
	大根のきんぴら		豚肉	砂糖・ごま油・でんぷん・油	にんにく・生姜・大根・葉ねぎ
3 金	きなこ揚げパン		きな粉	コッペパン・油・グラニュー糖	
	ミートボールシチュー		豚肉・大豆	パン粉・じゃがいも・小麦粉・バター・油	玉葱・人参
	野菜のごま酢かけ			砂糖・ごま	キャベツ・人参・大根・ほうれんそう
6 月	大根めし		豚肉・油揚げ	米・油・ごま	大根・だいこん菜
	鯖の味噌煮		鯖・味噌	砂糖	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
	ずまし汁		鶏肉・わかめ	でんぷん	人参・白菜・小松菜・ねぎ
7 火	カレー南蛮		豚肉・かまぼこ	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
8 水	ハエリア		鶏肉・えび・いか	米・オリーブ油	にんにく・玉葱・赤ピーマン・ピーマン
	トルティージャ (スペイン風オムレツ)		ベーコン・チーズ・卵	じゃがいも・油	にんにく・玉葱・パセリ
	ソバ・デ・アホ (にんにくのスープ)		鶏肉	オリーブ油・パン粉	にんにく・玉葱・人参・マッシュルーム
	オレンジゼリー			砂糖	オレンジジュース・みかん缶
9 木	手作りマヨネーズパン			強力粉・砂糖・バター・マヨネーズ	ホールコーン
	かぼちゃシチュー		鶏肉・いんげん豆・牛乳・生クリーム	じゃがいも・油・バター・小麦粉	玉葱・人参・かぼちゃ・グリーンピース
10 金	豚肉ときゅうりの炒め物		豚肉	油・砂糖・ごま油	生姜・キャベツ・きゅうり・もやし・人参
	ゆず胡椒のスープごはん		鶏肉・卵	米・でんぷん	水菜・人参・葉ねぎ・ゆず
	ひっくり福袋		油揚げ・鶏肉・大豆	しらたき・でんぷん・砂糖	ごぼう・人参・玉葱・生姜
13 月	小松菜としめじの和風サラダ		わかめ	砂糖・ごま	キャベツ・人参・しめじ・小松菜
	中華風炊き込みご飯		豚肉	米・油・ごま油	人参・ねぎ・チンゲン菜
	いかのネギソース焼き		いか	でんぷん・油・砂糖・ごま油・ごま	ねぎ・にんにく・生姜
	炒めナムル			ごま油	にんにく・生姜・白菜・もやし・人参・ほうれんそう
14 火	中華風なめこ汁		豆腐・卵	ごま油	えのきたけ・なめこ・ねぎ・小松菜
	スバグッティボリタン		ベーコン・豚肉	スバグッティ・油・砂糖	玉葱・人参・ピーマン・マッシュルーム
	レンズ豆とウィンナーのスープ		ベーコン・レンズ豆・ウィンナー	じゃがいも・油	にんにく・玉葱
15 水	くりとぐらの米粉カステラ		牛乳	米粉・小麦粉・砂糖・バター	
	きのこご飯		鶏肉・油揚げ	米・油・砂糖	人参・ごぼう・しめじ
	はたはたの甘味噌あえ		はたはた・味噌	でんぷん・油・砂糖	
16 木	野菜のおひたし				人参・キャベツ・もやし・ほうれんそう
	大歳のごっつお		豆腐・油揚げ・昆布	里芋・こんにゃく	ごぼう・大根・人参
	黒砂糖パン			黒砂糖パン	
	豆腐のクリーミーグラタン		豚肉・大豆・豆腐・チーズ	油	にんにく・玉葱・人参
17 金	ラビットサラダ			油・砂糖	キャベツ・きゅうり・もやし・玉葱・人参・レモン
	イタリアンスープ		ベーコン・鶏肉	シェルマカロニ	人参・玉葱・小松菜・ホールコーン
	野菜カレーライス		豚肉	米・じゃがいも・バター・小麦粉 砂糖・はちみつ・油	にんにく・生姜・玉葱・人参・かぶ ブロッコリー・カリフラワー
20 月	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
	あんかけ焼きそば		豚肉・えび・いか	中華麺・油・砂糖・でんぷん	生姜・にんにく・人参・玉葱・キャベツ・もやし・小松菜
21 火	揚げ出し豆腐のチリソース		豆腐	小麦粉・でんぷん・油・ごま油・砂糖	にんにく・ねぎ
	味噌ドレッシングサラダ		味噌	春雨・砂糖・油	キャベツ・きゅうり・人参・ホールコーン
	ご飯			米	
	魚のゆず味噌焼き		鯖・味噌	砂糖	ゆず果汁
冬 立	糸寒天の和風サラダ		細寒天	油・砂糖・ごま	キャベツ・人参・小松菜・きゅうり・玉葱・生姜
	かぼちゃずいとん		豆乳・鶏肉・油揚げ	小麦粉・油・こんにゃく	かぼちゃ・大根・だいこん菜・人参・白菜



リザーブ給食



みんな同じメニュー					
22 水	豚肉とコーンのピラフ	豚肉	米・油	玉葱・人参・ホールコーン・グリーンピース	
	米粉のチャウダー	鶏肉・牛乳・豆乳	油・じゃがいも	にんにく・生姜・玉葱・人参	
	ガトーショコラ	豆乳	小麦粉・砂糖・油・バター・粉糖		
	<選ぶおかず>				
	クリスマスチキン	鶏肉	小麦粉・コーンフレーク・油	にんにく・生姜・玉葱	
	鶏肉のから揚げチャップソース	鶏肉	でんぷん・油・砂糖・はちみつ	にんにく・生姜	
	<選ぶ飲み物>				
	乳酸菌飲料 マスカット	乳酸菌飲料			
	乳酸菌飲料 ストロベリー	乳酸菌飲料			
	オレンジジュース				オレンジジュース

※感染拡大防止の観点から、引き続きお箸・スプーンをお持ちください。
 ※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、ねぎ、キャベツ、カリフラワー、里芋、じゃがいもです。
 ※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

今年もあと残り1ヶ月となりました。寒さも一段と厳しさを増し、空気も乾燥してきました。手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。ウイルスに負けないために、栄養と休養をきちんととることも大切です。しっかり予防して、新しい年を元気に迎えましょう。

寒さに負けない体をつくろう！

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。これは、原因となるウイルスが寒さや乾燥を好むためです。手洗い・うがいで、ウイルスが体の中に入ることを防ぐことが大切です。さらに、栄養のバランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養・睡眠で、免疫の働きを高めておきましょう。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日笑顔で過ごし、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。

寒さに負けず、しっかり手を洗おう！

感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

外から帰ったら、うがいも忘れずに！



正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

食生活で心がけたいこと

野菜をたっぷり

野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源。特に旬の野菜には、その時季に体が必要とする栄養素が豊富です。



朝のくだものは金

寒さなど、体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食にとり入れるのがおすすめです。



よくかんで食べる

消化がよくなるだけでなく、だ液で歯や口内をきれいにします。また脳に作用して食べ過ぎを防いだり、リラックスさせたりする作用もあります。



食で楽しもう！ブックメニュー

12月14日の給食で「ぐりとぐらのカステラ」を作ります。司書の森先生のオススメの「ぐりとぐら」中川李枝子/作という本です。

森で大きなたまごを見つけて、かすてらを作るぐりとぐらの絵本は、みなさん知っていますね。あのかすてら、ほんとうにおいしいそう！食べてみたいなあ。

今回のブックメニューは、そんなみなさんの声からできました。森の動物みんなで分けたかすてら、今日は緑ヶ丘小のみんなで分けていただきます！図書室にあるので読んでみてくださいね。



冬休み中の食生活

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう</p> <p>朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。</p>	<p>いろいろな食べ物をバランスよく食べよう</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。</p>
<p>おやつを食べるときは、時間と量を考えよう</p> <p>だらだら食べると、むし歯や肥満の原因になります。</p>	<p>地域や家庭に伝わる食文化を知ろう</p> <p>年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。</p>

今月の献立より

8日『世界の料理 スペイン王国』

ヨーロッパのイベリア半島に位置し、西やポルトガル、北東はフランスに隣接しており、スペイン本土のほか、バlears諸島、カナリア諸島、さらに北アフリカのセウタとメリヤの2都市を有しています。首都は、マドリードです。地域によって独自の食文化がありますが、世界一の生産量を誇るオリーブオイルと、地中海や大西洋ととれる新鮮な海の幸を使った料理が特徴です。主食はパンですが、バlearsをはじめ、米料理もよく食べられます。食事のとり方も特徴的で、昼食は午後2時から、夕食は夜9時以降と遅く、朝・昼・夕の3食の間に軽食をとる習慣があります。また、1日の食事のうちメインとなるのが昼食で、昼寝を意味する「シエスタ」という長い休憩をとります。世界的に有名なのが、トマトを投げ合うお祭り「トマティーナ」。バレンシア州のブニョールという町で、毎年8月の最終水曜日に開催され、多くの人でにぎわいます。

15日『大歳（おおとし）のごっつお』

岐阜県の大晦日のご馳走で、根菜や豆腐、糸こんにぶを出し汁、しょうゆで煮たものです。豆腐は「雪」を、糸こんにぶは「細く長く生きる」ことを表しています。神様や仏様にお供えし、1年が無事過ごせたことを感謝し、来年も良い年になることを願います。

21日『冬至献立』

冬至は、1年で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。昔から日本では、冬至の日にかぼちゃを食べ、柚湯に入る習慣があります。また「連盛り」といって、名前の終わりに「ん」がつく食べ物を食べると縁起がよいとされています。特に名前の中に「ん」が2回出てくる食べ物は、運を呼び込むと愛でられます。かぼちゃは別名「なんきん」といい、にんじん、れんこん、ざんなん、きんかん、かんでん、うんどん（うどん）とともに「冬至の七種」とされ、この連盛りの強力アイテムにもなっています。今年の冬至は、12月22日です。

22日『リザーブ給食』

2学期最後の給食は、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。