

12月給食だより



江戸川区立第三松江小学校
校長 小松 広宣
栄養士 小松 菜美

手洗いは感染症予防の基本です！

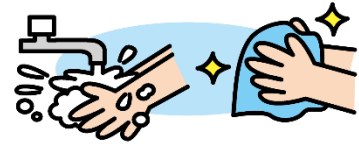
気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節になりました。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルで水分を拭き取りましょう。



年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学ぶようにしていますが、年末年始はぜひご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみたいかがでしょうか。

年末年始の行事と行事食



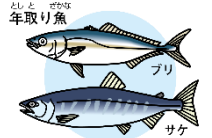
かぼちゃと小豆のいとこ煮

ゆず

大晦日 (12月31日)



1年の締めくくりとなる日。今年の苦労を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。



冬至 (12月21日ごろ)



1年で最も風が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。

12月19日(木)に冬至献立を出します！



正月 (1月1日～)

1年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いを行います。

おせち料理

ひとつひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。



お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。



人日の節句 (1月7日)



小正月 (1月15日)





12月 よていこんだてひょう



令和6年度

第三松江小学校

日	こんだてめい	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人分 - たんぱく質 脂質
3 火	てづくりごまさつまパン チキンサラダ イカのトマトシチュー	○	ぎゅうにゅう, とり, いか, しろいんげんまめ	きょうりき, さとう, バター, ごま, さつまいも, じゃがいも, ごまあぶら, あぶら, バター, こむぎこ	キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン, たまねぎ, レモン, にんにく, セロリ, ホールトマト, パセリ	583 kcal 28.7 g 20.4 g
4 水	むぎごはん こさかなのスパイシーあげ わふうこまつなサラダ かきたまじる	○	ぎゅうにゅう, ししゃも, ツナ, とうふ, たまご	こめ, むぎ, かたくり, こ, あぶら, ごまあぶら, さとう	こまつな, もやし, きゅうり, にんじん, ホールコーン, たまねぎ, ねぎ, えのきだけ	550 kcal 26.7 g 19.4 g
5 木	★ぶたにくのごもくどん まめもやしのナムル はるさめスープ	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく, わかめ, とうり, にく	こめ, むぎ, あぶら, さとう, かたくり, こ, ごまあぶら, ごま, はるさめ	にんじん, たけのこ, たまねぎ, はくさい, しいたけ, こまつな, もやし, もやし, にんにく, しょうが, ねぎ	575 kcal 22.3 g 14.2 g
6 金	むぎごはん レバーのこうみあげ だいこんじゃこサラダ すりごまみそしる オレンジ	○	ぎゅうにゅう, とり, レバー, ちりめんじゃこ, あぶらあげ, だしこんぶ, とうふ, しろみそ, あかみそ	こめ, むぎ, かたくり, こ, あぶら, ごまあぶら, さとう, じゃがいも, すりごま	にんにく, しょうが, だいこん, にんじん, きゅうり, ねぎ, こまつな, オレンジ	562 kcal 25.0 g 18.6 g
9 月	むぎごはん さかなのこうみあげ こまつなとツナのあえもの みそしる	○	ぎゅうにゅう, サバ, ツナ, だしこんぶ, とうふ, わかめ, しろみそ, あかみそ	こめ, むぎ, かたくり, こ, あぶら, さとう, ごまあぶら	しょうが, ねぎ, パセリ, こまつな, もやし, にんじん, ホールコーン, たまねぎ, ねぎ, えのきだけ	577 kcal 24.9 g 20.8 g
10 火	こくとうパン カレーコロッケ ABCマカロニスープ	○	ぎゅうにゅう, ツナ, しろいんげんまめ, とうり, ぶたにく	くろざとうパン, じゃがいも, マッシュポテト, あぶら, こむぎこ, パンこ, マカロニ, バター	たまねぎ, にんじん, ホールトマト, パセリ	601 kcal 24.3 g 22.0 g
11 水	むぎごはん さかなじゃがいものつやに からしあえ ぐたくさんみそしる	○	ぎゅうにゅう, さけ, こなかつお, だしこんぶ, わかめ, とうふ, しろみそ, あかみそ	こめ, むぎ, かたくり, こ, あぶら, じゃがいも, さとう	えだまめ, はくさい, もやし, にんじん, ホールコーン, こまつな, たまねぎ, ねぎ	608 kcal 24.6 g 19.0 g
12 木	★しょうゆラーメン にぼしとごぼうのあまからあげ こまつなスコーン	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく, なる, だし, いたまご	むしちゅうかめん, ごまあぶら, さとう, ごま, あぶら, かたくり, こ, こむぎこ, バター	しょうが, にんにく, もやし, にんじん, たけのこ, こまつな, ねぎ, ごぼう	554 kcal 22.0 g 21.3 g
13 金	あしたばチャーハン ぶたしゃぶサラダ ごもくスープ みかん	○	ぎゅうにゅう, あかみそ, ぶたにく, たまご	こめ, むぎ, あぶら, さとう, ごまあぶら, すりごま, さとう, ねりごま, かたくり, こ	にんにく, しょうが, にんじん, ねぎ, あしたば, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, しいたけ, たまねぎ, もやし, こまつな, えのきだけ, みかん	563 kcal 20.5 g 24.1 g
16 月	★さんしょくどん こまあえ けんちんじる ミルクかんでんオレンジソース	○	ぎゅうにゅう, さけ, たまご, とうり, にく, とうふ, かんてん	こめ, むぎ, ごま, さとう, あぶら, すりごま, ねりごま, こんにゃく, じゃがいも, コーンスターチ	もやし, こまつな, キャベツ, にんじん, だいこん, しめじ, ねぎ, オレンジジュース	613 kcal 28.5 g 21.9 g
17 火	シナモントースト ハニーサラダ さかなのシチュー	○	ぎゅうにゅう, とり, にく, ホキ, とうり, なまクリーム	しょくパン, バター, グラニューとう, あぶら, じゃがいも, はちみつ, あぶら, こめ	にんじん, キャベツ, きゅうり, たまねぎ, クリームコーン, ホールコーン, パセリ	592 kcal 24.6 g 26.9 g
18 水	チキンライス こまつなサラダ やさしいスープ スイートポテト	○	ぎゅうにゅう, とり, にく, ベーコン, ちりめんじゃこ, なまクリーム, たまご	あぶら, こめ, むぎ, さとう, さつまいも, バター	たまねぎ, にんじん, エリンギ, パセリ, こまつな, ホールコーン, レモン, しょうが, ホールコーン, ぶなしめじ	594 kcal 19.7 g 18.4 g
19 木	じゃこごはん はくさいのゆずつけもの ほうとうじる かぼちゃとあずきのいとこに	○	ぎゅうにゅう, ちりめんじゃこ, だしこんぶ, ぶたにく, あぶらあげ, しろみそ, あずき	こめ, むぎ, ごまあぶら, さとう, ごま, さとも, ほうとう	だいこん, にんじん, かぼちゃ, ぶなしめじ, ねぎ, こまつな, はくさい, きゅうり, ゆず	546 kcal 20.2 g 12.9 g
20 金	きびごはん ハンバーグケチャップソース/おろしソース レモンドレッシングサラダ ぶゆやさしいスープ	○	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, たまご, とり, にく	こめ, きび, パンこ, あぶら, さとう, こま	たまねぎ, キャベツ, にんじん, きゅうり, こまつな, ホールコーン, レモン, しょうが, にんにく, はくさい, かぶ	528 kcal 21.8 g 18.1 g
23 月	★こんさいカレーライス かいそうサラダ パイน์いりオレンジゼリー	○	ぎゅうにゅう, ツナ, わかめ, くきわかめ, かんてん	こめ, きび, あぶら, じゃがいも, こむぎこ, ごま, さとう	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, だいこん, れんこん, キャベツ, きゅうり, オレンジジュース, パイン	588 kcal 16.8 g 19.6 g
24 火	こまつなとコーンのピラフ フライドポテト とうふスープ いちごのケーキ	○	ぎゅうにゅう, とり, にく, ベーコン, とうふ, とうり	こめ, むぎ, バター, あぶら, じゃがいも, こむぎこ, さとう	たまねぎ, にんにく, にんじん, こまつな, ホールコーン, パセリ, しょうが, キャベツ, えのきだけ, いちご, いちごジャム, レモン	695 kcal 20.4 g 24.2 g

★マークのついている給食は、お皿の上に、ごはん(めん)とルーフ(あん)を盛り付けるものです。

12月の給食目標 「苦手なものにチャレンジしましょう」