

12月給食だより



寒さが本格的になってきました。今年も残すところあと1か月です。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。

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です。いろいろな物に触れる手は、見えないに見えても、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

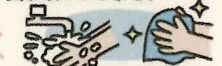
せっけんをつけ、こするように洗います。



汚れの残りやすい部分は念入りに。



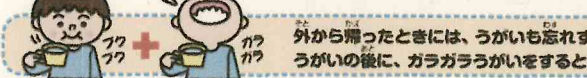
流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおそろそになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。

乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。プクプクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

冬休みの食生活～10のポイント

た (食) べすぎに気を つけよう 	の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう
ふ ゆ(冬) が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう 	や さい(野菜)を たっぷり食べよう 	す ずんで、おうちの 人のお手伝い をしよう
み んで食卓を囲む 機会をつくろう 	を (お) やつは時間と量 を決めてとろう 	一 以上のことをわがけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。 	

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、年末年始は給食がありませんので、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

冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、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。



大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、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。



正月 (1月1日～)

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)

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。



小正月 (1月15日)

邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんど焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。



今月の献立より

6日『郷土料理 山梨県』

山梨県の山間部では米作りが難しく、蜜を飼って絹糸をとることで暮らしていました。蜜のえさとなる桑をやり、桑の収穫が終わった後は、麦を栽培しました。収穫した麦を麺にして、季節の野菜と一緒に味噌で煮込んで食べたのがほうとうです。戦国時代の武将、武田信玄が自分の刀で食材を切ったことから「宝刀」と名付けられたという説もあります。デザートはお土産で有名な信玄餅です。

10日『たてわり交流給食』

いつもの教室を離れて、それぞれのたてわり班の教室に移動して給食を食べます。お手数をかけますが、お弁当箱、お箸、お手拭き、ランチョンマットを用意して下さいますよう、ご協力をお願いします。

24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。楽しんでもらえるとうれしいです。



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 骨や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
2月	だいこん大根めし	○	豚肉・油揚げ	米・油・白ごま	大根
	さかなの魚の梅だれ		めばる	でんぶん・油・砂糖	梅
	野菜のおひたし			こんにゃく・里芋・でんぶん・油	ほうれんそう・人参・もやし・白菜
	のっぺい汁				ごぼう・人参・大根・ねぎ・小松菜
3火	ココア揚げパン	○		コッパパン(乳卵なし)・グラニュー糖・油	
	羊羹おでん		鶏肉・ウィンナー・さつま揚げ・揚げボール	じゃがいも・こんにゃく・砂糖	人参・キャベツ・大根・ブロッコリー・グリーンピース
	炒めサラダ		ベーコン	ノンエッグマヨネーズ・油	エリンギ・れんこん・人参・ごぼう
	キムチチャーハン		豚肉	米・油	キムチ・人参・ホールコーン・グリーンピース・ねぎ
4水	いかのねぎ塩焼き	○	いか	砂糖・ごま油	生姜・にんにく・ねぎ
	ハンサンスー			春雨・油・ごま油・砂糖	人参・キャベツ・もやし・きゅうり
	トック入りスープ		焼き豚(乳卵なし)・わかめ	トック	もやし・人参・葱・ねぎ・生姜
5木	はなやさい花野菜カレーライス	○	豚肉	米・じゃがいも・小麦粉・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
	ツナコーンサラダ		ツナ	乳不使用マーガリン・はちみつ	もやし・人参・枝豆・キャベツ・ホールコーン・玉葱
	くだもの果物(りんご)			砂糖・油	りんご
6金	ほうとう	○	鶏肉・油揚げ・白味噌・赤味噌	ほうとう(乳卵なし)・里芋	かぼちゃ・人参・しめじ・ごぼう・小松菜・ねぎ
	せいだのたまじ		麦味噌	じゃがいも・でんぶん・油・砂糖・白ごま	
	しんげんやん信玄餅		きな粉	もち粉・砂糖・黒みつ	
9月	マーミナーチャンプルー	○	豚肉	蒸し中華めん(乳卵なし)・油・でんぶん・ごま油	にんにく・生姜・人参・白菜・もやし・きくらげ・ねぎ
	黒糖きなこドーナツ		押し豆腐・豚肉・卵	油・ごま油	生姜・人参・玉葱・もやし・ニラ
			絹ごし豆腐・きな粉	小麦粉・黒砂糖・油・グラニュー糖	
10火	花シューマイ	○	豚肉	米・油	干し椎茸・人参・もやし・ねぎ
	中華サラダ		豚肉・鶏肉・大豆・絞豆腐	でんぶん・しょうまいの皮	玉葱・生姜・干し椎茸
	ポテコーン			油・ごま油・砂糖	人参・キャベツ・もやし・きゅうり・大根
				じゃがいも・油	ホールコーン
11水	ごはん	○		米	
	ユウリンイ油淋魚		鯖	でんぶん・油・砂糖	にんにく・生姜・ねぎ・こねぎ
	小松菜のナムル			ごま油・砂糖	豆もやし・白菜・人参・小松菜・にんにく
	わかめスープ		わかめ	ごま油	白菜・人参・葱・えのきたけ・もやし・ねぎ・生姜
12木	ソフトフランスパン	○		ソフトフランスパン(乳卵なし)	
	マカロニグラタン		鶏肉・牛乳・生クリーム・ピザチーズ	マカロニ・油・バター・小麦粉	玉葱・人参・マッシュルーム・ブロッコリー
	マメなサラダ		大豆・レッドキドニー	砂糖・油	枝豆・ホールコーン・キャベツ・きゅうり・生姜・玉葱
	ベーコンマトスープ		ベーコン	油	セロリー・玉葱・人参・キャベツ・ホールトマト
13金	ゆず胡椒のスープごはん	○	鶏肉・卵	米・でんぶん	水菜・人参・ねぎ・こねぎ・ゆず
	小魚の味噌あえ		めひかり・赤味噌	でんぶん・油・砂糖	
	じゃが芋のカレーきんぴら		豚肉	じゃがいも・油・砂糖	人参・玉葱・ピーマン
	くだもの果物(りんご)				りんご
16月	里芋と小豆のごはん	○	小豆・炊き込みわかめ	米・里芋・さつまいも	
	鮭のちゃんちゃん焼き		鮭・白味噌	砂糖	玉葱・人参・キャベツ・ピーマン
	ふぶき汁		はんぺん・絹ごし豆腐		人参・ごぼう・えのきたけ・小松菜・ねぎ
	くだもの果物(みかん)				みかん
17火	クリームパグティ	○	鶏肉・調製豆乳・豆乳クリーム	スパゲッティ・小麦粉・乳不使用マーガリン・油	人参・玉葱・しめじ・マッシュルーム
	スパイシーポテト			じゃがいも・油	
	玉ねぎマフィン		調製豆乳	きび砂糖・メープルシロップ・小麦粉・油	玉葱
	ガバオライス		鶏肉・鶏肉	米・油	にんにく・生姜・玉葱・人参・赤ピーマン・黄ピーマン
18水	春雨スープ	○	鶏肉・絹ごし豆腐	春雨・ごま油	ほうれんそう・人参・ねぎ・もやし
	くだもの果物(りんご)				りんご
19木	メキシカンライス	○	ウィンナー	米・油	玉葱・人参・マッシュルーム・ホールコーン・ピーマン
	焼きじゃがコロッケ		豚肉・大豆・ツナ	じゃがいも・油・小麦粉・パン粉・オリーブ油	玉葱・人参
	羊羹おでん		鶏肉・卵	でんぶん	人参・玉葱・ホールコーン・小松菜
20金	ごはん	○		米	
	魚のゆずみそ焼き		鯖・白味噌	砂糖	ゆず
	白菜と大根のサラダ		塩昆布	砂糖・油・ごま油	大根・白菜・人参
	かぼちゃずいとう		無調整豆乳・鶏肉・油揚げ	小麦粉・油・こんにゃく	かぼちゃ・大根・人参・白菜
23月	五目おこわ	○	鶏肉・油揚げ	米・もち米・油・砂糖	人参・しめじ・ごぼう・グリーンピース
	和風おでん		鶏肉・絞豆腐・卵	油	人参・干し椎茸・みつば
	糸天のサラダ		細雪天	油・ごま油・砂糖・すりごま	きゅうり・キャベツ・人参・もやし
	大根のごっつお		木綿豆腐・油揚げ・絹切り昆布	里芋・こんにゃく	ごぼう・大根・人参

<リザーブ給食>

<みんな同じメニュー>			
ミルクパン		ミルクパン	
はなやさい花野菜のカレーサラダ		三温糖・油	人参・キャベツ・カリフラワー・ブロッコリー・玉葱
イタリアンスープ			人参・玉葱・ホールコーン・小松菜
ガトーショコラ	調製豆乳	小麦粉・砂糖・油・乳不使用マーガリン・粉糖	
<選ぶおかず>			
鶏肉のフリッター	鶏肉・調製豆乳	ホットケーキミックス(乳卵なし)・油 ノンエッグマヨネーズ・三温糖	パセリ
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・生薑・玉葱
<選ぶ飲み物>			
乳酸菌飲料(プレーン)	乳酸菌飲料		
乳酸菌飲料(マスカット)	乳酸菌飲料		
りんごジュース			りんごジュース

※ウィンナー、ベーコン、ハム、パン粉、練製品、うどんは乳卵を使用していません。
 ※今月の地場野菜は、里芋と大根です。
 ※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。