



給食だより 12月

今年も残りわずかとなりました。12月は冬至やもちつき、おみそかなど、昔から伝わる行事がたくさんあります。かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあるので、しっかりと予防をして行事を迎えましょう。

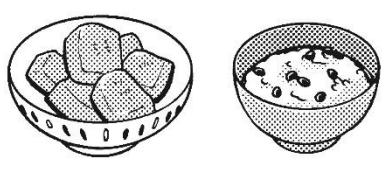
昔から伝わる行事を大切にしよう

冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日、境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日も考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

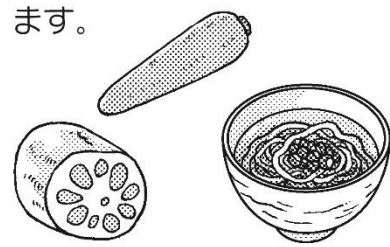
かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



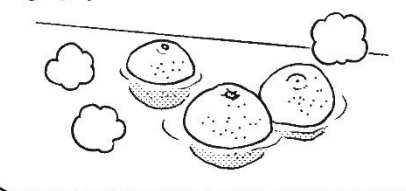
「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。



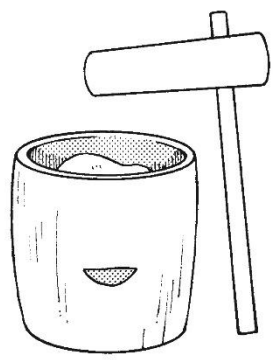
ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



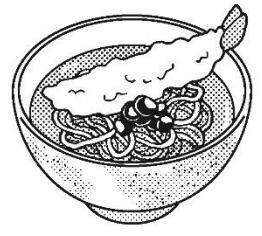
もちつき

正月に欠かせないもち（鏡もちなど）を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすですいてつくりまします。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



おみそか

みそか（晦日、三十日）は、月の最終日を指します。おみそかは、一年の最後の月の最終日であるため、おみそかといわれています。おみそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。



きゅうしょくこんだて

給食献立レシピ

しゅん やさい

旬の野菜（冬キャベツ）を食べよう！

た

ふゆ

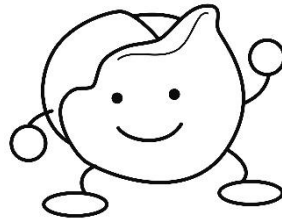
冬キャベツのスープ

【材料(4人分)】

コンソメ	5g	
水	4カップ	
ベーコン	60g	短冊切り
キャベツ	1/8個	短冊切り
たまねぎ	1/3個	スライス
にんじん	1/5本	千切り
えのきたけ	1/4袋	ざく切り
しょうゆ	小さじ1	
こしょう	少々	
塩	小さじ1/2	

【つくりかた】

- ① 野菜とベーコンをそれぞれ切る。
- ② 鍋に水とコンソメを入れ沸騰させ、ベーコンをほぐしながら入れる。
- ③ キャベツ～えのきたけまでを入れて煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、調味料を入れて味をととのえて仕上げる。



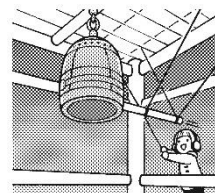
キャベツには、
ビタミンC・ビタミンUが豊富です。
 寒い時期の風邪対策にぴったりの野菜です！

ビタミンUはキャベツから発見された栄養素で
 別名「キャベジン」とも呼ばれ、胃腸の健康を守ってくれる力があります。

ノロウイルスによる 食中毒に注意

ノロウイルスによる食中毒は一年中発生しますが、11月から4月に多くなります。手指や食品などを介して口に入ることで感染し、人の腸管で増殖しておう吐や下痢、腹痛などを引き起こします。

予防するには、石けん^{せっけん}で手を洗い、食品^{ひん}は中までしっかり火^ひを通します。



こんげつ 今月のテーマ給食

- ★ 1日(金) 旬の食材献立 わかさぎ
- ★ 6日(水) 旬の食材献立 みかん
- ★ 7日(木) 旬の食材献立 たら
- ★ 15日(金) 旬の食材献立 きのこ
- ★ 20日(水) クリスマス給食
- ★ 21日(木) 季節の献立 冬野菜カレー
- ★ 22日(木) 冬至給食 かぼちゃ



令和5年度12月

予定こんだてひょう



足立区立長門小学校

日	曜	こんだて	牛乳	ざいりょう名						栄養価(中学年)		
				あかのなかま 血や肉になる		きいろのなかま ねつや力のもとになる		みどりのなかま 体のちようしをととのえる		エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)	
				無機質	たんぱく質	炭水化物	脂質	カロチン	ビタミン			
1	金	マーボー麺 中華サラダ わかさぎの唐揚げ	旬の食材献立	○	牛乳・わかさぎ	木綿豆腐 豚ひき肉・大豆 八丁味噌 冷凍むきえび	蒸し中華めん 砂糖・片栗粉 小麦粉	サラダ油・ごま油	にんじん・にら	たけのこ・干しいたけ にんにく・しょうが・ながねぎ キャベツ・きゅうり	599	28.8
4	月	ビーンズドッグ 洋風たまごスープ キャラメルポテト		○	牛乳 ピザチーズ	大豆・豚ひき肉 豚肉・たまご	コッペパン・砂糖 小麦粉 じゃがいも 片栗粉 さつまいも	油 豆乳クリームバター アーモンド	にんじん ごまつな	たまねぎ・にんにく	692	28.6
5	火	ごはん 生揚げと豚肉のみそ炒め わかめ入り和え物		○	牛乳・わかめ	生揚げ・豚肉 赤みそ	米・砂糖 片栗粉	サラダ油・ごま油 白いりごま	にんじん ごまつな	キャベツ・たまねぎ・たけのこ 干しいたけ・にんにく しょうが・きゅうり・もやし 冷凍ホールコーン	602	24.2
6	水	焼き鳥丼 おろし和え かきたま汁 みかん	旬の食材献立	○	牛乳・刻みのり	鶏肉 絹ごし豆腐 たまご	米・砂糖 片栗粉	白いりごま	ごまつな にんじん	ながねぎ・にんにく・しょうが はくさい・レモン・だいこん たまねぎ・えのきたけ・みかん	564	27.1
7	木	こんぶごはん 魚の利休焼き ちりめん和え みそ汁	旬の食材献立	○	牛乳 刻みこんぶ ちりめんじゃこ わかめ	油揚げ・さわら 木綿豆腐 白みそ・赤みそ	米・砂糖 三温糖 じゃがいも	練りごま 白いりごま サラダ油	にんじん ごまつな	干しいたけ・しょうが・もやし キャベツ・ながねぎ	574	29.3
8	金	ツナコーンピラフ ポテトいりオムレツ たまねぎドレッシングサラダ		○	牛乳 生クリーム	ツナ缶・たまご ベーコン 調製豆乳	米・砂糖 じゃがいも	豆乳クリームバター サラダ油 白すりごま	にんじん	冷凍ホールコーン・たまねぎ マッシュルーム・グリーンピース キャベツ・もやし	632	24.0
11	月	セルフフィッシュバーガー ミネストローネ		○	牛乳	もうかさめ たまご・豚肉 いんげんまめ	丸パン・小麦粉 じゃがいも マカロニ・砂糖	油 豆乳クリームバター	にんじん トマト缶	キャベツ・たまねぎ マッシュルーム・しょうが にんにく	658	33.2
12	火	五目おこわ 小魚のごま揚げ けんちん汁		○	牛乳・こまい	鶏肉・油揚げ 豚肉・木綿豆腐	米・もち米・砂糖 小麦粉・さといも じゃがいも こんにゃく	油・黒いりごま	にんじん	ごぼう・たけのこ・干しいたけ だいこん・ながねぎ	637	26.5
13	水	ビビンバ丼 ナムル アップルゼリー		○	牛乳・粉寒天	豚肉・赤みそ	米・大麦 三温糖・砂糖	油・白いりごま ごま油	にんじん・にら ごまつな	たまねぎ・りんご・にんにく しょうが・キャベツ 冷凍ホールコーン りんごジュース・レモン	614	22.5
14	木	ごはん 魚の照り焼き ごま酢和え いなか汁		○	牛乳・わかめ	さば・生揚げ 赤みそ・白みそ	米・砂糖 じゃがいも こんにゃく	白いりごま	にんじん ごまつな	しょうが・キャベツ・だいこん ごぼう・ながねぎ	569	24.8
15	金	米粉パン きのこシチュー マカロニサラダ	旬の食材献立	○	牛乳 生クリーム	鶏肉 いんげんまめ 調製豆乳	米粉パン じゃがいも 小麦粉・マカロニ 砂糖	油 豆乳クリームバター	ブロッコリー パセリ にんじん	ぶなしめじ・エリンギ マッシュルーム・まいたけ たまねぎ・キャベツ・きゅうり 冷凍ホールコーン	557	27.1
18	月	ごはん 魚のみぞれ煮 青のり和え みそ汁		○	牛乳・青のり	にしん・油揚げ 赤みそ・白みそ	米・片栗粉 小麦粉・砂糖 じゃがいも	油	にんじん ごまつな	だいこん・もやし・キャベツ ながねぎ	584	24.5
19	火	麦ごはん 豚肉のクッパ いかチヂミ		○	牛乳 ちりめんじゃこ	豚肉・いか たまご	米・大麦・砂糖 じゃがいも 小麦粉・上新粉	ごま油 白いりごま	にんじん・にら	にんにく・たまねぎ だいずもやし・ながねぎ だいこん・はくさいキムチ りんご	683	28.0
20	水	チョコチップパン ミートローフ フレンチサラダ キラキラゼリー	クリスマス給食	○	牛乳・粉寒天	鶏ひき肉・大豆 たまご・うすら卵	チョコチップパン パン粉・砂糖 三温糖	白いりごま サラダ油	にんじん	たまねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり 冷凍ホールコーン りんごジュース・パイン缶 みかん缶	641	27.1
21	木	冬野菜カレー ブロッコリーとツナのサラダ りんご	季節の献立	○	牛乳	鶏肉・ツナ缶	米・じゃがいも 小麦粉・砂糖	サラダ油 豆乳クリームバター	にんじん ブロッコリー	にんにく・しょうが・セロリー たまねぎ・だいこん・れんこん きゅうり・キャベツ・りんご	650	23.2
22	金	ほうとううどん みそポテト ツナ和え	冬至給食	○	牛乳	鶏肉・油揚げ 白みそ・赤みそ ツナ缶	冷凍ほうとうどん こんにゃく じゃがいも 小麦粉・三温糖 砂糖	油・白すりごま	にんじん かぼちゃ ごまつな	だいこん・ごぼう・干しいたけ はくさい・ながねぎ・もやし レモン	543	22.2



※ 納品業者や天候、学校行事等の関係で献立を変更することがあります。ご了承ください。



区分	エネルギー(kcal)		
	低学年 (1.2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)
12月分平均	525	618	711
足立区所要量	527	620	713