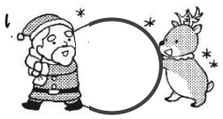
12月の給食だより

令和6年11月29日
足立区立北三谷小学校
校　長　村松 治
栄養士　丸 朋子

今年も最後の月となりました。寒さが厳しくなり、風邪や感染症にかかりやすい時期ですが、12月は冬至や年末のもちつき、大掃除、おおみそか・・・など、日本に昔から伝わる行事がたくさんあります。大イベント、クリスマスもありますね!! イベントをおもいっきり楽しめるよう、手洗い、うがいをして、しっかり風邪を予防していきましょう!!

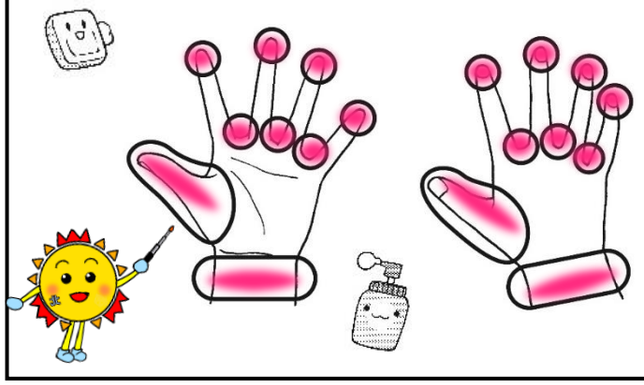


寒い日も 食事の前に石けんで手洗い

手は、汚れていないようにみえても、細菌やウイルスなどがついていることがあります。これらが手についたまま食事をすると、細菌やウイルスなどが体の中に入ってしまい、食中毒などを起こす原因になります。

食事の前に、石けんを使ってていねいに手を洗うことで、食中毒の予防になります。冬場は水が冷たくても、しっかり手を洗うように心がけましょう。

洗い残しやすいところに注意しましょう



きれいに洗ったつもりでも、手に汚れが残っていることがあります。指先や爪、指と指の間、親指、手首などは、洗い残しの多い部分です。特に注意して洗うようにしましょう。また、爪は短く切っておくこと、清潔なハンカチを持ち歩くことも大切です!

12月3日（火） 野菜の日 ～足立のだいこん スパゲティ～

この日は足立区で収穫された大根を提供していただきます。足立区の野菜といえば小松菜という印象がありますが、大根も収穫量の多い野菜です。

おろし大根スパゲティにして、たっぷり、大根を味わいます。

12月25日（水） クリスマスメニュー

西洋では、クリスマスになるとさまざまな「パイ料理」が出回ります。ナッツや果物がたくさん入ったお菓子パイ、肉やチーズを入れたおかずパイ…形も大きさもさまざまです。給食ではチョコレートパイで今年最後の給食、クリスマスメニューを楽しみます★

12月20日（金） 冬至の日メニュー

冬至にちなみ、「かぼちゃのほうとう」と「ゆずあえ」を提供します。ほうとうは山梨県の郷土料理。平ぺったい平打ち麺にかぼちゃ、野菜、肉などの具をたくさん入れて煮込み、みそで仕上げます。「うまいもんだよかぼちゃのほうとう」と言われるほど親しみがあるとか。

給食メニューコンクール エントリー作品

12月9日（月）
5年2組 宮内 怜さん
「枝豆と塩昆布の混ぜご飯」

12月10日（火）
5年1組 西澤 ゆり子さん
「シャキシャキキャベツの メンチカツ」

どちらもとてもおいしそうな作品です。
お楽しみに♪

✿ 年明けは・・・1月9日から給食が始まります ✿

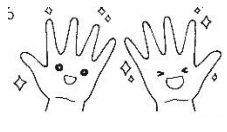
給食エプロン、ランチョンマット、マスクなど、
給食関係の準備をお願いします。

令和６年度　

１２月の給食予定献立表

足立区立北三谷小学校

日	曜	飲み物	献立名	赤 血や肉 になる	黄 熱や力の もとになる	緑 体の調子を ととのえる	一口メモ
2	月	牛乳	ごはん、鯖のカレー煮、土佐和え、具だくさん呉汁	牛乳,さば,かつお節,豚肉,大豆,油あげ,豆腐,みそ	米,砂糖	しょうが,こまつな,にんじん,もやし,キャベツ,だいこん,えのきたけ,長ねぎ	12月の給食目標は「手をきれいに洗いましょう」です。寒くなり、体調を崩しやすい季節になりました。こまめな手洗いが大事です！
3	火	牛乳	【野菜の日】 足立の大根スパゲティ ポテトのバジルサラダ、サーターアンダギー	牛乳,ツナ,のり,たまご	スパゲッティ,オリーブ油,豆乳バター,じゃがいも,砂糖,小麦粉,黒砂糖	だいこん,ブロッコリー,コーン,キャベツ,バジル,玉ねぎ,にんにく	足立区産の大根をたっぷり使い、すりおろして和風のスパゲティにしました！サーターアンダギーは沖縄生まれのお菓子です。
4	水	牛乳	豚肉と厚揚げのキムチ丼 いかと野菜のごましょうゆ、スライスパイン	牛乳,豚肉,豚レバー,生あげ,いか	米,押麦,ごま油,ごま,でんぷん,砂糖	はくさいキムチ,しめじ,玉ねぎ,もやし,にんじん,長ねぎ,にら,きゅうり,キャベツ,パイナップル	豚キムチ丼に厚揚げが入ります。厚揚げは大豆製品で、子どもに不足しやすい鉄分をたくさん含んでいます。積極的に食べよう！
5	木	牛乳	手作りメロンパン、じゃが芋とウインナーのスープ ひよこ豆のサラダ	牛乳,たまご,牛乳,ウィンナー,ひよこまめ	丸パン,小麦粉,豆乳バター,砂糖,じゃがいも,油	玉ねぎ,にんじん,こまつな,ぶなしめじ,キャベツ,きゅうり,コーン,レモン果汁	メロンパンの上のクッキー生地を給食室で手作りし、パンに乗せて焼き上げます。甘い香りが教室まで届きそうですね。
6	金	牛乳	ごはん、かに玉風たまご焼き、ナムル 春雨とわかめのスープ	牛乳,かに風味かまぼこ,たまご,鶏肉,わかめ,豆腐	米,油,砂糖,でんぷん,ごま,ごま油,はるさめ	しょうが,干ししいたけ,たけのこ,長ねぎ,にんじん,こまつな,もやし	かに玉風たまご焼きには「かにかま」を使います。たまごの黄色にかにかまの赤、小松菜の緑が彩り慾入ります。
9	月	牛乳	☆給食メニューコンクールエントリー作品☆ 枝豆と塩こんぶの混ぜご飯、肉じゃが りんご	牛乳,塩昆布,ツナ,豚肉,生あげ	米,じゃがいも,油,砂糖	えだまめ,玉ねぎ,にんじん,干ししいたけ,グリンピース,りんご,こんにゃく	５年２組宮内怜さん作「枝豆と塩昆布の混ぜご飯」です。枝豆の他に、ツナ、塩昆布を入れて混ぜご飯にしています。お楽しみに☆
10	火	牛乳	☆給食メニューコンクールエントリー作品☆ ごはん、シャキシャキキャベツのメンチカツ おひたし、じゃが芋のみそ汁	牛乳,豚肉,大豆,わかめ,油あげ,豆腐,みそ	米,パン粉,小麦粉,油,砂糖,じゃがいも	しょうが,キャベツ,玉ねぎ,にんじん,こまつな,長ねぎ	５年１組西澤ゆり子さん作「シャキシャキキャベツのメンチカツ」キャベツがたっぷり入っています。シャキシャキ食感もお楽しみに☆
11	水	牛乳	黒砂糖パン、白身魚のトマトソース マッシュポテト、野菜とたまごのスープ	牛乳,バサ,ベーコン,たまご	黒砂糖パン,豆乳バター,オリーブ油,砂糖,油,パン粉,じゃがいも,でんぷん	玉ねぎ,セロリー,トマト缶,にんにく,コーン,にんじん,キャベツ,こまつな	マッシュには「つぶす」という意味があります。マッシュポテトは「つぶしたじゃが芋」という名前の料理です。
12	木	牛乳	こまツナそぼろ丼、根菜汁 キャロットゼリー	牛乳,たまご,ツナ,油あげ,豆腐,寒天	米,砂糖,油,ごま油	こまつな,だいこん,にんじん,ごぼう,長ねぎ,オレンジ果汁,レモン果汁,こんにゃく	にんじんは栄養価が高く、食べやすいため、給食でも毎日使われています。生でも、加熱してもおいしく食べられるのも特徴です。
13	金	牛乳	ごはん、いかの香味みそ焼き、 野菜とツナのごま酢あえ、けんちん汁	牛乳,いか,ツナ,鶏肉,豆腐,油あげ	米,砂糖,ごま,さといも	しょうが,にんにく,ねぎ,キャベツ,にんじん,もやし,はくさい,長ねぎ,ぶなしめじ,こんにゃく	けんちん汁は、神奈川県の建長寺で作られた建長寺汁が、いつしか「けんちん汁」とよばれるようになったという説があります。
16	月	牛乳	セサミトースト、じゃこのりサラダ ポークビーンズ	牛乳,ちりめん,のり,大豆,いんげんまめ,豚肉	食パン,砂糖,豆乳バター,ごま,ねりごま,油,じゃがいも	キャベツ,もやし,こまつな,にんじん,玉ねぎ,グリンピース	セサミトーストは名前の通り、セサミ（＝ごま）をたっぷり使ったメニューです。ごまにはセサミンという独特の栄養素があります。
17	火	牛乳	豚肉どんぶり、メヒカリの石垣揚げ ごまあえ	牛乳,豚肉,みそ,生あげ,メヒカリ	米,米粒麦,油,しらたき,砂糖,ごま,小麦粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,ごぼう,えのきたけ,キャベツ,こまつな,もやし,にんじん	メヒカリは白身の深海魚。やわらかな身に脂がのっていて、お刺身やから揚げ等さまざまな料理で楽しめる小魚です！
18	水	牛乳	ビーンズドッグ、白菜のクリームシチュー フレンチサラダ	牛乳,いんげん豆,豚肉,豚レバー,チーズ,鶏肉,ベーコン,白いんげんピューレ,生クリーム	無塩パン,油,小麦粉,砂糖,じゃがいも,米粉,豆乳バター	玉ねぎ,にんじん,にんにく,はくさい,ぶなしめじ,パセリ,キャベツ,きゅうり,コーン	白菜のおいしい季節になってきました。白菜には「カリウム」といい、血液のバランスをとる役割をしている成分があります。
19	木	牛乳	ごはん、鯖の香味焼き、三色あえ、かきたま汁	牛乳,さば,豆腐,たまご	米,砂糖,ごま,でんぷん	しょうが,にんにく(りん茎),葉ねぎ,にんじん,もやし,こまつな,えのきたけ,長ねぎ	和食メニューの日は、食器の配置に気をつけてみよう。ごはんは右、汁物は左、おかずは真ん中に置きます。
20	金	牛乳	【冬至の日メニュー】 ほうとう、ししゃものスパイシー揚げ 白菜のゆず風味、りんご	牛乳,鶏肉,油あげ,みそ,ししゃも	ほうとう,油,でんぷん,砂糖	だいこん,にんじん,干ししいたけ,ごぼう,はくさい,かぼちゃ,長ねぎ,しょうが,こまつな,ゆず,りんご	今年の冬至は明日、21日（土）です。冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず風呂に入ったりして、1年の健康を願う習慣があります。
23	月	牛乳	ごはん、鮭とわかめのふりかけ 大根のべっこう煮、ひじきの炒め煮	牛乳,サケ,わかめ,豚肉,生あげ,ひじき,油あげ,大豆	米,ごま,じゃがいも,油,砂糖	だいこん,にんじん,干ししいたけ,こまつな,こんにゃく	鮭とわかめを使った、ボリューム感のある手作りふりかけです。わかめが固いのでよく混ぜてから食べてください。
24	火	牛乳	キムチチャーハン、レバにら炒め、みかん	牛乳,豚肉,豚レバー,生あげ,いか	米,米粒麦,ごま油,でんぷん,油,砂糖	はくさいキムチ,ピーマン,しょうが,長ねぎ,もやし,キャベツ,にら,にんじん,みかん	今年の給食もいよいよ後2日、クリスマスイブです。しっかり食べて寒さに負けない体を作りましょう!!レバにらでスタミナもフル充電!!
25	水	ジョア	【クリスマスメニュー】 ミートスパゲティ、コーンサラダ チョコレートパイ	ジョア,豚肉,豚レバー	スパゲッティ,油,オリーブ油,小麦粉,砂糖,チョコレート,パイシート	にんじん,玉ねぎ,ぶなしめじ,しょうが,にんにく,トマト缶,コーン,キャベツ,ブロッコリー	クリスマスには、感謝の気持ちを表す、お祝いの食事をしたり、プレゼントを贈りあう習慣があります。今年最後の給食でメリークリスマス☆



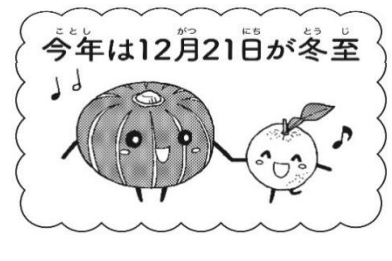
今月の給食目標

「手をきれいに洗いましょう。」

＊石けんで手を洗い、せいけつなハンカチでふきましょう。

＊インフルエンザ・ノロウイルス・コロナウイルスなどの感染症の予防をしましょう。

今月の平均エネルギー　596Kcal，　たんぱく質25.6g，　脂質21.0ｇ，　塩分2.3ｇ／日



寒い日も　食事の前に　石けんで手洗い

＊一部献立を変更することがありますのでご了承願います。