

12月給食だより



令和5年11月28日
寒河江市立西根小学校 発行

日暮れるのが早くなり、朝晩も冷え込むようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節に関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないためには、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、次のことに気を付けましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	<p>白菜、大根、かぶ、ねぎ、ほうれん草、みかん、りんご</p>

ねらい	日(曜)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
ねらい ウタタの動きを知ろう	日(曜)	<p>「冬は寒いし、手洗いはちょっとだけでいいや」なんて思っている人はいませんか？ 冬は空気が乾燥し、ウイルスの動きが活発になる時期です。せっけんでしっかり洗ってからのアルコール消毒が、風邪予防に効果的です。特に食事前は、せっけんで手の甲やつめ、指の間もしっかりと洗うようにしましょう。</p> <p>きれいに手を洗おう!!</p> <p>せっけんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します。</p>				1日(金)
	予定 予定	ごはん 牛乳 やさいコロッケ <u>おひたし</u> <u>だいこんのみそ汁</u>	<u>ねぎしおぶたどん</u> 牛乳 <u>キャベツのあさづけ</u> わかめのみそしる	チキンカレーライス 牛乳 <u>かいそうサラダ</u>	ごはん 牛乳 みそほうれんそういり あつやきたまご <u>まりこんぶのにもど</u> <u>ごもくじる</u>	こめこしよくパン りんごジャム 牛乳 にくだんご <u>ブロッコリーのサラダ</u> <u>コンソメスープ</u>
	きいろ のなかま	ごはん ジャがいも あぶら	ごはん ごまあぶら ごま かたくりこ あぶら	ごはん あぶら ジャがいも カレーウ ごまあぶら さとう	ごはん あぶら	こめこしよくパン ジャム じゃがいも ドレッシング
	あかの なかま	牛乳 あつあげ みそ	牛乳 ぶたにく わかめ 豆腐 みそ	牛乳 とりにく かいそう	牛乳 みそ たまご こんぶ あつあげ あぶらあげ	牛乳 ベーコン ぶたにく
みどりの なかま	ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ	ねぎ にんにく しょうが もやし ピーマン キャベツ きゅうり	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー パプリカ	ほうれんそう こんにゃく にんじん ごぼう だいこん ねぎ	りんご ブロッコリー キャベツ パプリカ にんじん たまねぎ	

※ねらいの料理を太字・斜字・下線で表記しています。

12月の献立から



20日(水) とうじかぼちゃ



とうじは『一年の中で昼がいちばん短く、夜がもっとも長く寒い日』になります。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と、江戸時代から言い伝えられてきました。かぼちゃにはビタミンAが豊富に含まれ、野菜のとれない冬場のビタミン補給として食べられてきました。また、『この日に三軒の冬至かぼちゃを食べると金持ちになる』とも言われています。さらに、あずきの赤い色は「厄除けや魔除けの色」とされています。調理師さん手作りの冬至かぼちゃです。味わって食べてください。



18日(月) 【醍醐小学校 作成献立】

ねらい 冬が旬の食事を知ろう

冬が旬の魚や野菜をバランスよく取り入れるように意識して作成しました。

冬が旬の食材は、栄養満点でとてもおいしく、体を温めてくれる働きがあります。

特に、冬野菜や果物はビタミンを多く含んでいるため、かぜの予防に効果的です。冬が旬の食材をおいしく味わい、心も体も温めて、寒い冬を元気に過ごしましょう。

12日(火) つや姫ごはん



つや姫は10年かけて誕生したお米です。粒の大きさ、かがやき、おいしさ、かおり、ねばりがありとてもおいしいごはんです。味わって食べましょう。

14日(木) 県産大根のそぼろ煮



大根のおいしい時期は11月～2月です。寒い時期の大根は甘みがありみずみずしくとてもおいしいです。葉っぱの部分にはカルシウムも含まれています。12月の献立に登場します。

ねらい	日(曜)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
郷土料理・特産物を味わおう	予定こんだて	ごはん 牛乳 <u>ショウロンパウ</u> いとこんのチャプチェ <u>県産ねぎのちゅうかスープ</u>	<u>つやひめごはん</u> 牛乳 いわしのごまみそに あおなのおかかあえ <u>さつまじる</u> 【つや姫給食】	ごはん 牛乳 ミートハンバーグ ピーフンいため <u>県産なめこのみそしる</u>	ごはん 牛乳 さばのしおやき <u>県産だいこんのそぼろに</u> たまねぎのみそしる	セルフサンド 〔ウイナー ケチャップ 牛乳 ゆでやさい <u>県産はくさいのコンソメスープ</u>
	きいろのなかま	ごはん あぶら ごま	ごはん ごま あぶら さつまいも	ごはん あぶら ピーフン ごまあぶら	ごはん さとう かたくりこ	コッパン ジャがいも
	あかのなかま	牛乳 ぶたにく	牛乳 いわし みそ ぶたにく	牛乳 ベーコン とうふ みそ	牛乳 さば とりにく あつあげ みそ	牛乳 ウイナー ベーコン
	みどりのなかま	こんにゃく しょうが にんにく にんじん もやし しめじ ねぎ キャベツ えのき	あおな もやし にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	キャベツ にんじん ピーマン にんにく しょうが なめこ ねぎ	だいこん たまねぎ にんじん しいたけ あおな	キャベツ ピーマン にんじん はくさい コーン
ねらい	日(曜)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
冬が旬の食事を知ろう	予定こんだて	ごはん 牛乳 <u>たらフライ</u> <u>県産だいこんのサラダ</u> ふのみそ汁 【醍醐小学校 作成献立】	ごはん 牛乳 <u>県産ねぎいりユーリンチーぶう</u> あおなのごまあえ みそかきたまじる	ごはん ふりかけ 牛乳 ほっけこんぶしょうゆほしやき <u>とうじかぼちゃ</u> <u>かぶとうちまめのみそしる</u> 【冬至献立】	チキンピラフ 牛乳 ほしがたオムレツ にしよくサラダ <u>県産だいこんいりコンソメスープ</u> 【クリスマス献立】	カレーうどん 牛乳 <u>はくさいのゆかりあえ</u>
	きいろのなかま	ごはん あげあぶら ぶノンエッグマヨネーズ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ごはん さとう ごま	ごはん あぶら ごま ドレッシング	うどん あぶら カレールウ
	あかのなかま	牛乳 たら ツナ みそ	牛乳 こうやどうふ たまご みそ	牛乳 のり たまご ほっけ あずき うちまめ あぶらあげ だっしふんにゅう みそ	牛乳 とりにく たまご ベーコン	牛乳 ぶたにく
	みどりのなかま	だいこん ピーマン きゅうり たまねぎ あおな	ねぎ あおな キャベツ もやし にんじん えのき たまねぎ	かぼちゃ かぶ かぶのは ねぎ	たまねぎ コーン にんじん パセリ フロッコリー カリフラワー だいこん ねぎ	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ はくさい もやし あおな

※ねらいの料理を太字・斜字・下線で表記しています。