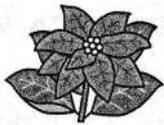


12月



いよいよ12月です。今年は暖かい日が続き、なかなか暦どおりの気候にならないことが多かったですが、ここに来て、一気に冷え込み真冬の気候になりました。寒暖差が激しく体調を崩しがちです。感染症予防に、正しい手洗いとうがいをし、栄養と休養をしっかりととりましょう。もうすぐ楽しい冬休みです。元気に迎えられるようにしましょう。

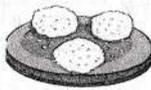


12月のさんだてより

珍珠丸子 (12日)

中国料理の点心のひとつで、日本語では、「肉団子のもち米蒸し」といいます。「珍珠」は「真珠」のことで、艶やかなもち米の美しさから、「珍珠」と名前がつけられました。

冷めてもおいしく食べられます。



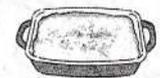
冬至 (20日)

今年の冬至は22日です。1年の中で一番昼間の時間が短い日です。冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくとわれています。給食では一日早い冬至のメニューです。運盛り汁にはたくさんの「ん」がつく材料が入っています。いくつわかりますか？



セレクト給食 (24日)

二学期最後の給食は、セレクト給食です。今回はメイン料理2種類(ミートドリアかシーフードドリア)から一つ選び、飲み物は5種類(牛乳・ミルクコーヒー・ジョア・ぶどうジュース・麦茶)から一つ選びます。デザートはココアのケーキです。



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、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.....

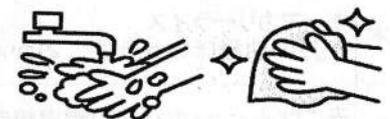
せっけんをつけ、こするように洗います。



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、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。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。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的です。



12月 献立表



令和6年11月29日
杉並区立松庵小学校

日曜	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギーたんぱく質
			体をつくるもと	エネルギーのもと	体の調子を整える	
2月	ガパオライス 焼きりんご タイ風もやしスープ		とり肉 高野豆腐 たまご 牛乳 ぶた肉 とうふ	米 麦 油 さとう	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン もやし えのきだけ こまつな りんご	591 kcal 29.7 g
3火	麦ごはん ひじきの和風コロッケ 大根のみそ汁 野菜のごまあえ 地元野菜デー (大根)		牛乳 ひじき ぶた肉 油揚げ わかめ	米 麦 油 しらたき さとう じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 ごま	にんじん たまねぎ だいこん もやし ほうれん草	627 kcal 21.1 g
4水	スパゲッティミートソース じゃこサラダ グレープゼリー入りフルーツポンチ		ぶた肉 ピザチーズ 牛乳 ちりめんじゃこ 寒天	スパゲッティ 油 ごま さとう ごま油	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ ホールトマト缶 こまつな キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶 りんご缶 ぶどうジュース	579 kcal 23.0 g
5木	豚肉とごぼうのまぜご飯 千草焼き 冬野菜汁 みかん		ぶた肉 油揚げ 牛乳 たまご	米 麦 油 さとう 片栗粉 里芋	ごぼう しょうが にんじん たけのこ 切り干し大根 ほししいたけ とうみょう かぶ 白菜 長ねぎ みかん	611 kcal 25.0 g
6金	麦ごはん さめの包み揚げ 沢煮わん ゆで野菜のみそだしあえ		牛乳 さめ チーズ ぶた肉	米 麦 春巻きの皮 小麦粉 油 片栗粉	しょうが ごぼう たけのこ ほししいたけ えのきだけ にんじん 大根 長ねぎ こまつな キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	617 kcal 26.6 g
9月	きつねごはん めひかりの磯揚げ 芋団子汁 シャキシャキあえ		牛乳 油揚げ めひかり 青のり とり肉	米 麦 さとう 小麦粉 油 じゃがいも 片栗粉 ごま油	にんじん しょうが ごぼう 大根 長ねぎ 切り干し大根 もやし こまつな きゅうり	581 kcal 24.9 g
10火	麦ごはん 家常豆腐 チンゲン菜としめじのスープ りんご		牛乳 ぶた肉 生揚げ とり肉	米 麦 さとう 油 片栗粉	にんにく しょうが にんじん 長ねぎ キャベツ エリンギ チンゲン菜 しめじ もやし りんご	599 kcal 26.2 g
11水	ビスキュイパン ミネストローネ ブロッコリーのサラダ		たまご 牛乳 ベーコン ぶた肉 大豆 ひよこ豆 粉チーズ	無塩丸パン バター さとう 小麦粉 油 じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ ホールトマト缶 ブロッコリー ホールコーン りんご	590 kcal 24.5 g
12木	麦ごはん さばのしょうが煮 大根と小松菜のみそ汁 五目きんぴら		牛乳 さば 油揚げ とうふ さつま揚げ	米 麦 さとう 油 こんにゃく ごま油	しょうが 大根 こまつな ごぼう れんこん にんじん	601 kcal 29.4 g
13金	パエリア 白いんげん豆のポタージュ サウピカンサラダ		とり肉 いか えび あさり 牛乳 白いんげん豆 生クリーム	米 麦 油 片栗粉 じゃがいも ごま油 さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ こまつな ホールコーン	607 kcal 25.6 g
16★月	麦ごはん にしんの塩こうじ焼き 呉汁 野菜のごまだれあえ		牛乳 にしん ぶた肉 とうふ 大豆 わかめ	米 麦 じゃがいも ごま さとう 油	にんにく 長ねぎ にんじん ごぼう 大根 こまつな キャベツ きゅうり	611 kcal 29.5 g
17火	武蔵野うどん ゆで野菜のごまみそあえ 焼き大学いも		ぶた肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 かえり煮 干し	うどん 油 さとう さつまいも 水あめ 黒ごま	にんじん たまねぎ ほししいたけ 長ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	561 kcal 22.9 g
18水	麦ごはん チキンチキンごぼう けんちん汁 花びたし		牛乳 とり肉 とうふ 油揚げ かつお節 たまご	米 麦 片栗粉 油 さとう ごま こんにゃく じゃがいも	ごぼう グリンピース にんじん 大根 長ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし	605 kcal 24.5 g
19木	キーマカレーライス カリカリ油揚げのサラダ みかん		ぶた肉 牛乳 油揚げ	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 ごま油 さとう	たまねぎ ホールトマト缶 にんにく しょうが セロリ にんじん きゅうり こまつな キャベツ りんご	648 kcal 22.0 g
20金	麦ごはん シルバーの幽庵焼き 運盛り汁 かぼちゃのそぼろ煮		牛乳 シルバー とうふ ぶた肉	米 麦 さとう うどん 油 片栗粉	ゆず にんじん 大根 れんこん ほうれん草 えのきだけ 長ねぎ かぼちゃ しょうが	585 kcal 28.4 g
23月	麦ごはん 肉だんごのもち米蒸し 肉片湯(ロウペンタン) 小松菜とひじきのナムル		牛乳 ぶた肉 とうふ ひじき	米 麦 片栗粉 もち米 油 ごま油 ごま	たまねぎ しょうが にんにく にんじん 白菜 長ねぎ 小松菜 きくらげ もやし	574 kcal 23.1 g
24火	ミートドリア または シーフードドリア じゃがいもとベーコンのスープ 米粉のブラウニーケーキ	セレクト	ピザチーズ ベーコン とうふ 豆乳 きなこ (ぶた肉 いか えび 牛乳 ミルクコーヒー)	米 麦 油 じゃがいも マカロニ さとう 米粉	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ ホールトマト缶 しめじ レーズン	620 kcal 20.7 g

* 都合により献立を変更する場合があります。

* ★は「国内産食材の日」です。

* 栄養価は中学年のものです。