

12月 給食だより

寒さがぐっと増して、本格的な冬がやってきました。冬至のかぼちゃに、クリスマスのご馳走、年末の年越しそばに、お正月のお節料理など、行事やおいしいものが盛りだくさんの冬休みがもうすぐやってきます。今年も残すところあと1ヵ月です！楽しい冬休みが過ごせるよう、手洗いうがいをしてインフルエンザや風邪の予防、バランスの良い食事を心がけましょう。

冬休みの過ごし方について



冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

もうすぐ冬至です

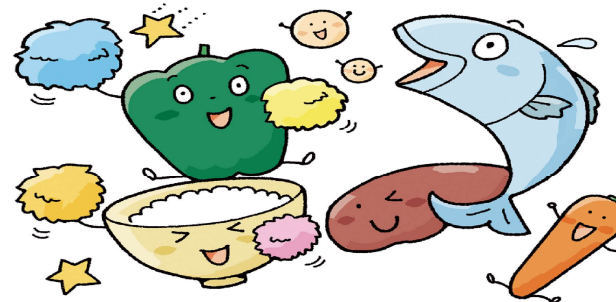
冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。



かぼちゃとシンデレラ

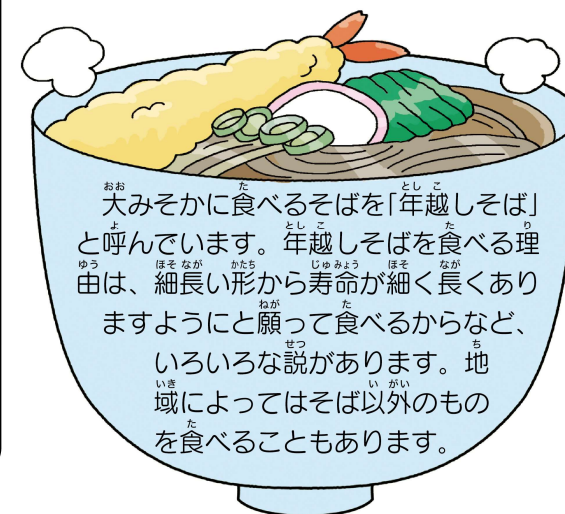


好ききらいをしないで



いろいろなものを
食べましょう

大みそかはそばで年越し



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼んでいます。年越しそばを食べる理由は、細長い形から寿命が細く長くありますようにと願って食べるからなど、いろいろな説があります。地域によってはそば以外のものを食べることもあります。

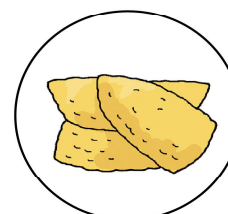


おせち料理のいわれ

正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。

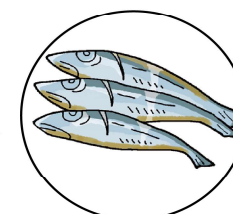
数の子

数の子は、にしんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



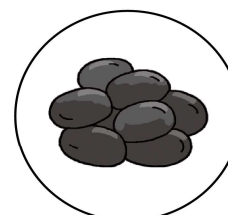
田づくり

田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。



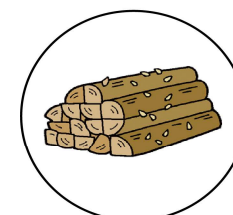
黒豆

まめは、まめに働き（勤勉）、まめに生きる（健康）という願いがあります。



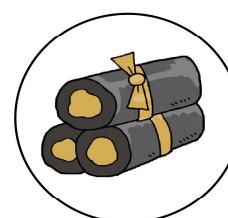
たたきごぼう

ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や息災の願いが込められています。



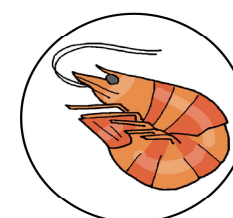
こぶ巻き

昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。



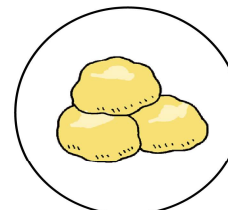
えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



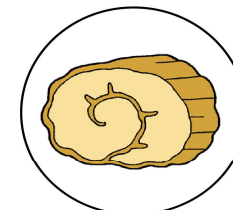
きんとん

きんとん（金団）には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。



伊達巻き

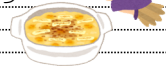


巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。



家庭数

12月 給食予定献立表

東国分突風学園
市川市立曹谷小学校

日	曜日	こんだて しゅしょく おかず（主菜） デザート	あか ち けね にく 血や骨、肉を つくるもの	き ねつ ちから 熱や力に なるもの	みどり からだ ちようし 体の調子を ととの 整えるもの	
1	月	こくとうパン キキのはこんだパイ かぶのスープ ぎゅうにゅう 	たら ぎゅうにゅう クリームとうにゅう ぶた ぎゅうにゅう	マカロニ あぶら マーガリン こむぎに パイかわ あぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん マッシュルーム にんじん たまねぎ しめじ かぶ こまつな	エネルギー 602 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.9 g えいご 映画の日献立
2	火	ごはん チャンチャンやき ちくぜんに りんご ぎゅうにゅう	さけ みそ とり ちくわ こんごうぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう バター あぶら さといも こんにゃく さとう	にんじん しめじ キャベツ たまねぎ ごぼう にんじん れんこん だいこん しいたけ さやいんげん りんご	エネルギー 575 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.0 g
3	水	むぎごはん キーマカレー ひじボテサラダ キャロットゼリー ジョア	とり ぶた だいず ヨーグルト チーズ ひじき アガー ジョア	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも エッグケアマヨネーズ さとう	にんじん きゅうり オレンジ にんじん レモン	エネルギー 591 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.4 g
4	木	むぎごはん ごもくどうふどんのぐ はるさめスープ はなみかん ぎゅうにゅう	ぶた とうふ みそ とり ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶ はるさめ こまあぶら	にんじん きゅうり みかん	エネルギー 593 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.1 g
5	金	ピリからごぼうごはん バリバリひじきサラダ なまあげのにくみそに ぎゅうにゅう	とり ひじき かつおぶし とり ぶた だいず みそ なまあげ こんごうぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも あぶら さとう オリーブオイル あぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが ごぼう にんじん えだまめ きゅうり コーン たまねぎ にんじん たまねぎ けのこ しいたけ さやいんげん	エネルギー 578 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 1.9 g
8	月	ごはん スタミナなっとう いなだとだいこんのにも おふのきなこラスク ぎゅうにゅう 	とり なっとう かつおぶし いなだ こんぶ きなこ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう さとう ふ バター さとう	しょうが にんにく こまつな こねぎ だいこん にんじん しょうが たまねぎ さやいんげん	エネルギー 634 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 1.4 g ゆうきやさい 有機野菜の日
9	火	しらすわかめごはん ごもくうまに スイートポテト ぎゅうにゅう	わかめ ちりめんじゃこ とり なまあげ うすらたまご こんごうぶし なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう さつまいも さとう バター	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ さやいんげん	エネルギー 627 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.8 g
10	水	ちゃんぽん ウィンナーはるまき ちゅうかサラダ ツナ ぎゅうにゅう	ぶた なんと こんごうぶし とうにゅう ソーセージ ツナ ぎゅうにゅう	ラーメン あぶら はるまきのかわ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ きくらげ さやいんげん もやし にんじん こまつな	エネルギー 605 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.3 g
11	木	こんぶごはん ちくわのにしょくあげ にくじゃが りんご ぎゅうにゅう	とり あぶらあげ こんぶ ちくわ あおのり ぶた こんごうぶし ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら こんにゃく さとう ごま こめこ あぶら あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	にんじん さやいんげん にんじん たまねぎ さやいんげん りんご	エネルギー 591 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.3 g
12	金	ごはん さばのねぎみそがけ ごまあえ じゆに はなみかん ぎゅうにゅう 	みそ とり こんごうぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま さとう でんぶ さといも	しょうが ながねぎ こまつな キャベツ にんじん だいこん にんじん しいたけ ながねぎ こまつな みかん	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.8 g だし 出汁で味わう 和食の日

日	曜日	こんだて しゅしょく おかず（主菜） デザート	あか ち けね にく 血や骨、肉を つくるもの	き ねつ ちから 熱や力に なるもの	みどり からだ ちようし 体の調子を ととの 整えるもの	
15	月	ごはん ほっけフライ さんしょくおひだし かきたまじる ぎゅうにゅう	ほっけ かつおぶし とうふ たまご こんごうぶし ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンに あぶら でんぶ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく はくさい こまつな にんじん こまつな もやし しいたけ たまねぎ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.1 g がくねんこうがくがくしゅう 5学年校外学習
16	火	セルフオムライス セルフオムライスのたまご&ケチャップ やさしいスープ ヨーグルト ぎゅうにゅう	とり シートエッグ ぶた ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター じゃがいも ぎゅうにゅう	にんじん マッシュルーム たまねぎ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	エネルギー 566 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.4 g
17	水	ほうとう ゆずかあえ かぼちゃドーナツ おさかなアーモンド ぎゅうにゅう 	とり あぶらあげ みそ こんごうぶし かつおぶし とうにゅう おから たまご おさかなアーモンド ぎゅうにゅう	ほうとう あぶら さといも こむぎこ マーガリン さとう ごま あぶら ふんとう おさかなアーモンド ぎゅうにゅう	ごぼう だいこん にんじん しめじ ながねぎ はくさい にんじん こまつな ゆず かぼちゃ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 1.8 g とうし こんだて 冬至献立
18	木	キャロットピラフ フライドチキン ほしのサラダ セレクトクリスマスケーキ ぎゅうにゅう 	とり ハム とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ でんぶ こむぎこ あぶら こめこ マカロニ あぶら さとう こめこ さとう	しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ	エネルギー 628 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.0 g クリスマス クリスマス献立

※ 物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

栄養価の12月平均値
エネルギー 592 kcal
たんぱく質 24.4 g
脂質 20.7 g
食塩相当量 2.1 g

「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からうつります。白頃から手洗いやうがいを行い、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



今年はかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント



① 手洗い・うがいをする

② しっかり栄養をとる

③ 十分な睡眠をとる

④ マスクをつける

⑤ 人ごみを避ける

⑥ 適度な運動をする

かぜをひかないように、白頃からかぜの予防を心がけましょう。