

12月給食だより

令和3年 11月30日
杉並区立桃井第三小学校

寒さに負けず、しっかり手を洗おう！

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのばすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

外から帰ったら、うがいも忘れずに！



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとり、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

季節の行事「冬至」



冬至とは、一年のうち、昼が最も短く、夜が最も長くなる日のことです。今年は、12月22日になります。冬至には、寒い冬を健康に過ごせることを願い、「かぼちゃ」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



「かぼちゃ」の旬は夏だが、長期間保存しておくことができる。昔は、冬になると収穫できる野菜が少なかったため、冬まで保存していた。かぼちゃには、かぜの予防に役立つ栄養素（ビタミンA・C）が多く含まれている。「寒い冬、かぜなどをひかず、元気にすごせるように」との願いが込められている。

ゆず湯



「ゆず」は香りが強く、強い香りには、邪気を祓う力があるとされていた。また、「冬至」を「湯治（とうじ）」にかけ、縁起がよいとして、冬至にゆずを入れたお風呂「ゆず湯」に入るようになったといわれる。「無病息災を願う」といわれている。

んのかつく食べもの



早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。



いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。



地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。



3学期の給食は1月12日（水）より始まります。

年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるよう手洗い・うがいをしっかりと行い体調管理には十分気をつけ、元気に3学期に会いましょう。



今年の冬至は12月22日です。
栄養豊富なかぼちゃを食べ、
元気な体をつくりましょう。

[1 2 月 献 立 表]

2021年12月

桃井第三小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1 水	麦ごはん	○	ポテトコロッケ えのき入りすまし汁 もやしと小松菜のごまじょうゆ	豚挽き肉、★たまご、さば節（だし）、とうふ	飲用牛乳、出し昆布	米、★押し麦、★じゃがいも、★マッシュポテト、★小麦粉、★ソフトパン粉	炒め油、揚げ油、白炒りごま	にんじん、こまつな	たまねぎ、えのきたけ、ながねぎ、もやし	641 kcal 20.3 g 19.8 g 2.4 g
2 木	麦ごはん	○	肉団子のもち米蒸し 白菜スープ もやしと小松菜のナムル	豚挽き肉、とうふ、★たまご、ベーコン、とり骨（スープ）	飲用牛乳	米、★押し麦、でんぶ、もち米、さとう	炒め油、ごま油	にんじん、ほうれんそう、こまつな	たまねぎ、しょうが、にんにく、はくさい、木茸、セロリ、もやし	647 kcal 25.0 g 18.1 g 2.6 g
3 金	カレー南蛮	○	はてな揚げ 菊花みかん	さば節（だし）、豚肩肉、★かまぼこ、ベーコン、★たまご、★タコ、★ウナギ、★むきえび、★うずら卵、かつお節	出し昆布、飲用牛乳、あおのり	★うどん、でんぶ、★じゃがいも、★小麦粉	炒め油、揚げ油	にんじん、こまつな	乾しいたけ、たけのこ水煮、たまねぎ、ながねぎ、みかん	598 kcal 24.4 g 18.8 g 2.7 g
6 月	セサミトースト	○	ミネストローネ 何でも千切りサラダ	豚肩肉、とり骨（スープ）、赤いんげん豆	飲用牛乳、干ひじき	★無塩食パン、グラニュー糖、★じゃがいも、★マカロニ、さとう	白すりごま、★バター、炒め油、油	にんじん、トマト、ホールトマト（缶）	セロリ、たまねぎ、キャベツ、グリーンピース、だいこん、きゅうり、レモン	606 kcal 20.2 g 26.8 g 1.6 g
7 火	スタミナチャーハン	○	中華スープ 乳ない豆腐	豚肩肉、★さつま揚げ、★たまご、とり肉、とうふ、とり骨（スープ）	飲用牛乳、粉寒天、★調理用牛乳	米、★米粒麦、さとう、はるさめ、でんぶ	炒め油、ごま油、白炒りごま	こまつな、にんじん	しょうが、にんにく、ながねぎ、たけのこ水煮、たまねぎ、しょうが、みかん	663 kcal 24.0 g 20.4 g 1.9 g
8 水	金平ごはん	○	きびなごのから揚げ さつま汁 ゆかりきゃべつ	豚肩肉、とり肉、とうふ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	飲用牛乳、★きびなご、煮干し（出し）	米、★米粒麦、さとう、でんぶ、★小麦粉、こんにゃく、さつまいも	炒め油、揚げ油	にんじん、ゆかり	ごぼう、しょうが、だいこん、ながねぎ、キャベツ	593 kcal 22.4 g 15.2 g 2.4 g
9 木	麦ごはん	○	銀さわらの照焼 みみ汁 白菜のおかかじょうゆあえ	さわら、★油揚げ、淡色辛みそ、かつお節	飲用牛乳、煮干し（出し）	米、★押し麦、でんぶ、★小麦粉		かぼちゃ、にんじん、こまつな	だいこん、ながねぎ、えのきたけ、はくさい	614 kcal 28.6 g 16.8 g 2.3 g
10 金	わかめごはん	○	ゼリーフライ 野菜のみそ汁 ほうれん草ともやしのいそ和え	おから、淡色辛みそ、赤色辛みそ	たきこみわかめ、飲用牛乳、煮干し（出し）、もものり	米、★米粒麦、★じゃがいも、★小麦粉、★パン粉	白炒りごま、炒め油、揚げ油	にんじん、こまつな、ほうれんそう	たまねぎ、ながねぎ、もやし、えのきたけ、ホールコーン	593 kcal 18.8 g 15.2 g 2.7 g
13 月	麦ごはん	○	魚の竜田揚げ 呉汁 野菜のごまだれあえ	あぶらかい、さば節、豚肉、とうふ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、★大豆	飲用牛乳、出し昆布	米、★押し麦、でんぶ、★じゃがいも、さとう	揚げ油、白すりごま、油	にんじん、こまつな	しょうが、ごぼう、だいこん、ながねぎ、キャベツ	644 kcal 29.2 g 18.7 g 2.7 g
14 火	豆乳のチキンクリームライス	○	だいこんスープ 菊花みかん	とり肉、とり骨、豆乳、ベーコン、さば節	飲用牛乳	米、★米粒麦、★小麦粉	油、炒め油	にんじん、ピーマン、万能ねぎ	たまねぎ、マッシュルーム水煮、しょうが、だいこん、みかん	622 kcal 19.8 g 21.8 g 2.3 g
15 水	親子丼	○	豆腐となめこのみそ汁 シャキシャキあえ	とり肉、★たまご、とうふ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	飲用牛乳、煮干し（出し）、乾燥わかめ	米、★米粒麦、つきこんにゃく、さとう	炒め油、ごま油	にんじん、こまつな	たまねぎ、ながねぎ、グリーンピース（冷）、なめこ、切干大根、もやし、きゅうり	675 kcal 28.8 g 20.2 g 3.6 g
16 木	麦ごはん	○	ほっけのフライ 野菜の煮物 もやしと小松菜の辛子じょうゆ	ほっけ、★たまご、さば節	飲用牛乳	米、★押し麦、★小麦粉、★パン粉、★じゃがいも、こんにゃく、さとう	揚げ油	にんじん、さやいんげん、こまつな	たまねぎ、もやし	680 kcal 31.4 g 18.3 g 1.7 g
17 金	麦ごはん	○	鶏ごぼうバーグ 青のりポテトビーンズ カリカリ油揚げのサラダ	とり挽き肉、★大豆、★油揚げ	飲用牛乳、青のり	米、★押し麦、でんぶ、さとう、★じゃがいも、★小麦粉	揚げ油、ごま油、油	にんじん、こまつな	ごぼう、ながねぎ、しょうが、キャベツ	649 kcal 25.7 g 20.7 g 1.5 g
20 月	手作りウインナーロールパン	○	白いんげんと野菜のスープ フルーツのヨーグルトかけ	ウイナソーセージ、とり骨、豚肉、白いんげん豆	★調理用牛乳、飲用牛乳、★プレーンヨーグルト	★強力粉、★小麦粉、さとう、★じゃがいも	★バター、炒め油	にんじん、さやいんげん	しょうが、ながねぎ、にんにく、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、★バイン缶、★もも缶	638 kcal 23.2 g 21.7 g 2.5 g
21 火	四川豆腐ライス	○	※和食野菜としめじのスープ もやしの中酢あえ	豚挽き肉、とうふ、とり肉、とり骨、★たまご	飲用牛乳	米、★押し麦、でんぶ、さとう	炒め油、ごま油	ニラ、チンゲンサイ	にんにく、ながねぎ、たまねぎ、しめじ、しょうが、もやし	603 kcal 26.3 g 18.9 g 3.0 g
22 水	麦ごはん	○	さわらの幽庵焼き 具だくさんみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮	さわら、さば節、とうふ、★油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、豚挽き肉	飲用牛乳、出し昆布	米、★押し麦、さとう	炒め油	にんじん、こまつな、かぼちゃ	ゆず、ごぼう、だいこん、はくさい、ながねぎ、しょうが、グリーンピース	663 kcal 30.0 g 19.2 g 2.6 g
23 木	コーンライス	○	フライドチキン せん切り野菜スープ じゃこサラダ キャロブケーキ	とりもも肉、★たまご、とり骨、おから、キャロブパウダー（注1）、★豆乳	飲用牛乳、★調理用牛乳、★ちりめんじゃこ	米、★米粒麦、★小麦粉、でんぶ、さとう、粉さとう	揚げ油、白炒りごま、ごま油、油	にんじん、こまつな	ホールコーン、たけのこ水煮、たまねぎ、はくさい、セロリ、キャベツ、きゅうり	700 kcal 24.4 g 27.9 g 3.1 g

※★は本校でアレルギー対応の必要な食材についています。

※都合により献立を変更する場合があります。

※（注1）キャロブとはマメ科の植物（イナゴマメ）です。

1/12 水	古代米ご飯	○	松風焼き 吉野汁 おひたし	とり挽き肉、とうふ、★たまご、赤色辛みそ、さば節、★油揚げ、★かまぼこ、とり肉、かつお節	飲用牛乳、出し昆布	米、★米粒麦、黒米、さとう、つきこんにゃく、★生パン粉、でんぶ、★うどん、★玉ふ	白炒りごま	にんじん、みつば、こまつな	ながねぎ、乾しいたけ、キャベツ、もやし	612 kcal 28.4 g 18.1 g 2.4 g
-----------	-------	---	---------------------	--	-----------	--	-------	---------------	---------------------	---------------------------------------