

給食だより 12月

寒い日も 食事の前に石けんで手洗い

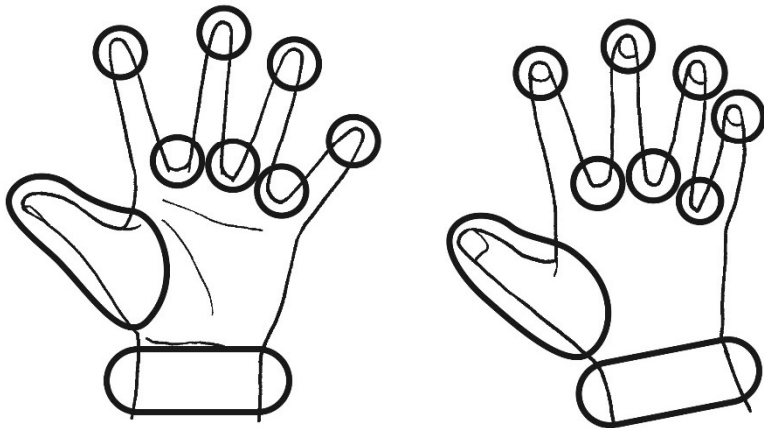
手は、汚れていないように見えても、細菌やウイルスなどがついていることがあります。これらが手についたまま食事をすると、細菌やウイルスなどが体の中に入ってしまい、食中毒などを起こす原因になります。

食事の前に、石けんを使っていな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やすいところです。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や、手を洗ったら清潔なハンカチやタオルで拭くことも大切です。

食中毒の原因のひとつ ノロウイルス

手や指、食品などを介して感染し、おう吐や下痢、腹痛などを起こすウイルスです。ノロウイルスによる食中毒の予防には、石けんを使った手洗いと、食品を中心部まで加熱する（85～90℃で90秒間以上）ことが効果的です。



きゅうしょくこんだて

給食献立レシピ

しゅん やさい

旬の野菜

た

(こまつな) を食べよう!

こまつな入り揚げぎょうざ

材料(20個分)

- 小松菜 200g(中4株)
- キャベツ 160g(中葉3枚)
- 塩 少々
- 豚ひき肉 240g
- ★おろししょうが(チューブ) 10センチ
- ★おろしにんにく(チューブ) 10センチ
- ★片栗粉 大さじ2
- ★ごま油 小さじ1
- ★塩 小さじ1/2
- ★こしょう 少々
- ★しょうゆ 小さじ2
- 餃子の皮(市販の大判のもの) 20枚
- 揚げ油 適量

ポイント

- 小松菜とキャベツの水気はしっかりと絞りましょう。
- 焼き餃子にしてもおいしく食べられます。

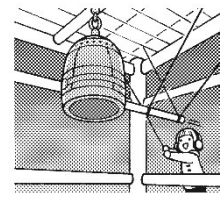
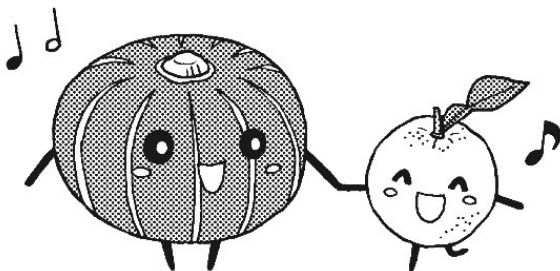


つくりかた

- ① みじん切りにした小松菜とキャベツは塩もみをして、水気を絞っておく。
- ② 豚ひき肉に、①と★を加えて、混ぜ合わせる。
- ③ ②を20等分し、餃子の皮の内側に水を塗り、具を包む。
- ④ 油でカリッと揚げる。

今年(ことし)は12月21日が冬至(とうじ)

冬至は、1年の中で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことです。年によって日にちが違いますが、およそ12月22日頃になります。この日には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。



こんげつ 今月のテーマ給食

- ★ 2日(月) 旬の食材献立 たら
- ★ 3日(火) 旬の食材献立 れんこん
- ★ 4日(木) 旬の食材献立 はくさい
- ★ 9日(月) 旬の食材献立 にしん
- ★ 11日(水) 旬の食材献立 冬野菜カレー
- ★ 20日(金) 冬至献立 かぼちゃ
- ★ 24日(火) クリスマス給食



令和6年度12月

予定こんだてひょう



足立区立長門小学校

日	曜	こんだて	牛乳	ざいりょう名						栄養価(中学年)	
				あかのなかま 血や肉になる		きいろのなかま ねつや力のもとになる		みどりのなかま 体のちようしをととのえる		エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)
				無機質	たんぱく質	炭水化物	脂質	カロチン	ビタミン		
2	月	ごはん 魚の西京焼き おろし和え けんちん汁	○牛乳	たら・白みそ 豚肉・木綿豆腐 油揚げ	米・砂糖 じゃがいも こんにゃく		こまつな にんじん	しょうが・キャベツ・レモン だいこん・たまねぎ・ごぼう ながねぎ	579	28.0	
3	火	チャーハン れんこんサラダ 中華たまごスープ	○牛乳	豚肉・鶏肉 木綿豆腐 たまご	米・砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 白すりごま	にんじん	たけのこ・ながねぎ・しょうが グリーンピース・れんこん・きゅうり 冷凍ホールコーン・たまねぎ えのきたけ	581	24.1	
4	水	アーモンドトースト 白菜のクリーム煮 ちりめんサラダ	○牛乳 生クリーム ちりめんじゃこ わかめ	鶏肉 いんげんまめ	食パン・砂糖 じゃがいも 小麦粉	バター アーモンド 油・ごま油 白すりごま	にんじん パセリ こまつな だいこん葉	たまねぎ・はくさい・ぶなしめじ もやし・だいこん	610	24.0	
5	木	みそラーメン きびなごの唐揚げ 華風和え	○牛乳・きびなご	豚肉・赤みそ 白みそ	蒸し中華めん 米粉・砂糖	油・ごま油 白すりごま	にんじん にら	にんにく・しょうが・たけのこ もやし・たまねぎ・ながねぎ キャベツ・きゅうり・みかん	538	25.9	
6	金	ごはん 肉豆腐 ツナ和え	○牛乳	豚肉・木綿豆腐 ツナ缶	米・糸こんにゃく 砂糖	油	にんじん こまつな	たまねぎ・えのきたけ・キャベツ もやし	604	25.8	
9	月	ごはん 魚のみぞれ煮 青のり和え みそ汁	○牛乳・青のり	にしん・油揚げ 赤みそ・白みそ	米・小麦粉 米粉・片栗粉 砂糖・じゃがいも	揚げ油	にんじん こまつな	だいこん・もやし・キャベツ ながねぎ	634	24.9	
10	火	キャロットライス クリームシチュー こんにゃくサラダ	○牛乳 生クリーム わかめ	ウインナー 鶏肉 いんげんまめ	米・じゃがいも 小麦粉 こんにゃく 砂糖	油 豆乳クリーム・バター サラダ油 白すりごま	にんじん こまつな	たまねぎ・冷凍ホールコーン セロリー・キャベツ・もやし	630	21.5	
11	水	冬野菜カレー ブロッコリーとツナのサラダ りんご	○牛乳	鶏肉・ツナ缶	米・じゃがいも 小麦粉・砂糖	サラダ油 バター	にんじん ブロッコリー	にんにく・しょうが・セロリー たまねぎ・だいこん・れんこん キャベツ・りんご	650	23.2	
12	木	ごはん 魚とじゃがいもの揚げ煮 糸寒天とわかめのサラダ	○牛乳・糸寒天 わかめ	もうかさめ 大豆 ロースハム	米・米粉 じゃがいも 片栗粉・砂糖	揚げ油 白すりごま	にんじん	しょうが・グリーンピース・もやし きゅうり・冷凍ホールコーン たまねぎ	638	25.3	
13	金	ツナごぼうサンド ごまドレサラダ キャベツとたまごのスープ	○牛乳 ピザチーズ	ツナ缶 ベーコン たまご	コッペパン 砂糖・じゃがいも	マヨネーズ 練りごま サラダ油	にんじん こまつな	たまねぎ・ごぼう・レモン汁 だいこん・もやし 冷凍ホールコーン・キャベツ	603	26.6	
16	月	手作りカスタードクリームサンド ビーンズサラダ ポトフ	○牛乳	たまご ひよこまめ 大豆・豚肉	コッペパン 小麦粉・砂糖 米粉・じゃがいも	サラダ油 白すりごま	にんじん	キャベツ・もやし・たまねぎ セロリー・だいこん	575	25.1	
17	火	シーフードピラフ ポテトオムレツ カレードレッシングサラダ	○牛乳 生クリーム	鶏肉 冷凍むきえび いか・たまご 鶏ひき肉 ツナ缶	米・じゃがいも 砂糖	バター・油	にんじん こまつな	たまねぎ・冷凍ホールコーン マッシュルーム・キャベツ もやし	614	28.1	
18	水	こぎつねごはん 魚のおろしポン酢がけ 五色和え かきたま汁	○牛乳	油揚げ 鶏ひき肉・さば 絹ごし豆腐 たまご	米・砂糖 片栗粉	白すりごま	にんじん こまつな	しょうが・だいこん・レモン汁 もやし・キャベツ 冷凍ホールコーン・えのきたけ ながねぎ	642	3.0	
19	木	小麦ごはん チーズタッカルビ わかめスープ	○牛乳 ピザチーズ わかめ	鶏肉・木綿豆腐	米・大麦・砂糖 さつまいも トック	油	ブロッコリー にんじん	たまねぎ・キャベツ・まいたけ ぶなしめじ	628	28.8	
20	金	煮込みうどん ししゃもカレー揚げ フルーツヨーグルト	○牛乳・ししゃも ヨーグルト	鶏肉・油揚げ 赤みそ 白みそ	無塩冷凍うどん こんにゃく・米粉	白すりごま 揚げ油	にんじん かぼちゃ	だいこん・ごぼう・干しいたけ はくさい・ながねぎ・もも缶 みかん缶・パイン缶	575	26.5	
23	月	ごはん くじらの竜田揚げ ごま酢和え みそ汁	○牛乳・わかめ	くじら 絹ごし豆腐 油揚げ・赤みそ 白みそ	米・米粉 小麦粉・砂糖 じゃがいも	揚げ油・ごま油 白すりごま	にんじん こまつな	しょうが・にんにく・だいこん りんご・たまねぎ・もやし キャベツ	608	29.7	
24	火	エビグラパン バジルドレッシングサラダ だいこん 大根と白菜のスープ	○ジョア・牛乳 ピザチーズ	冷凍むきえび いんげんまめ 鶏肉・ベーコン ひよこまめ	丸パン・小麦粉 砂糖・マカロニ	油・バター オリーブ油 アーモンド	にんじん	たまねぎ・マッシュルーム きゅうり・キャベツ・にんにく レモン汁・だいこん・はくさい	593	27.3	

※ 納品業者や天候、学校行事等の関係で献立を変更することがあります。
ご了承ください。



区分	エネルギー(kcal)		
	低学年 (1.2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)
12月分平均	525	618	711
足立区所要量	527	620	713