

実施日	曜日	献立	献立の説明	*給食だより*
2	火	チャーハン 牛乳 手作りシュウマイ 酸辣湯	「酸辣湯」は酢と少量のラー油を使用した具だくさんの酸っぱ辛い卵スープです。	あつという間に今年も残リーか月となりました。今年は皆さんにとってどのような年でしたか？これからの時期は寒さも日に日に増し、空気も乾燥しているため、ウイルスが猛威をふるう季節でもあります。一日三食しっかり食べること、適度に運動すること、睡眠を十分にとることなど、日頃から規則正しい生活を心掛け、元気に過ごしましょう。 強力パワーの ノロウイルスに注意！ 年間の食中毒のおよそ半数は「ノロウイルス」によるものと言われ、特に寒くなる冬場に多く発生しています。ノロウイルスは、人がウイルスを付着させてしまったことによる「人から始まる」食中毒。強い感染力を持つので、人の手指や食品などを介して少量体内に入っただけでも腸内で増え、下痢や嘔吐などの胃腸炎、発熱をおこします。また、症状が軽い人や、無症状の人もいるため、感染に気付かないまま広げてしまうこともあります。
3	水	はさみカレーパン 牛乳 ヌードルスープ 果物(りんご)	柏餅のような形のパンにカレー味の挽肉を挟んで揚げた手作りカレーパンです。	
4	木	ご飯 牛乳 鯖の利休焼き 国産メンマのきんぴら 豆乳味噌汁	放置竹林解消の取り組みによって誕生した国産のメンマをきんぴらに使用します。	
5	金	トマトクリームスパゲティー 牛乳 れんこんチップスサラダ ポンデケージョ	ポンデケージョはブラジルのパン。もちもち食感が人気です。白玉粉を使って作ります。	
8	月	茶飯 牛乳 おでん ししゃものごま焼き 果物(みかん)	給食のおでんは、大量に作ることで二日目のような美味しさに仕上がります。	
9	火	ご飯 牛乳 鶏肉のチーズ風味焼き きやべつのおかか和え 東京都産野菜の豚汁	人参、白菜、大根、ねぎ、小松菜など東京都産の野菜を使用する予定です。	◎手洗いの徹底 調理や食事の前にも石鹸でしっかり洗いましょう。 ◎食品の十分な加熱 ウイルスの活性を失わせるためには、食品の中心部が85℃以上になるように加熱が必要です。 ◎塩素消毒 アルコールでは効果がありません。塩素系漂白剤が有効です。 《ポンデケージョ》 毎月献立の中からレシピを紹介します。 もちもちの食感が人気のポンデケージョ。白玉粉を使えば簡単に作ることができます。 ① オープンを180～200℃に余熱しておく。 ② 全部の材料を混ぜ合わせ、12等分に丸め10分程度焼く。(使用するオープンによって調整してください。)
10	水	明日葉ビスキュイトースト 牛乳 豆とパスタのトマトシチュー じゃこと大根のサラダ	明日葉粉を使用した甘いペーストを塗った色鮮やかなトーストです。	
11	木	キャロットライスの米粉豆乳ソースがけ 牛乳 ひじきとコーンのサラダ 果物(柿)	人参と一緒に炊き込んだご飯にクリームソースをかけた人気の料理です。	
12	金	ジューシー(沖縄風炊き込みご飯) 牛乳 紫芋のかき揚げ もずくの味噌汁	紫芋入りの揚げです。沖縄県の炊き込みご飯、ジューシーとの組み合わせます。	
15	月	ご飯 牛乳 鮭の味噌マヨ焼き 揚げじゃがいものごま和え こしね汁(群馬県)	こんにやく、しいたけ、ねぎ…群馬県の名産の頭文字を取った「こしね汁」。	
16	火	長崎ちゃんぽん 牛乳 ヤンニョム高野豆腐 果物(みはや)	ポルトガル語の「混ぜる」が語源とも言われる長崎名物。スープに豆乳を使用します。	
17	水	かんぱちそぼろの混ぜご飯 牛乳 千草卵焼き 田舎汁	国産かんぱちの身と骨をブレンドしたフレークを混ぜご飯に使用します。	
18	木	コーンマヨトースト 牛乳 アイリッシュスープ 果物(スイートスプリング)	じゃが芋をよく食べるアイルランドのスープです。煮溶けたじゃが芋でとろみがつきます。	
19	金	カレーライス 牛乳 福神漬 カラフル人参のサラダ 豆乳キャラメルプリン	3色の人参を使ったサラダ。アクセントに甘酢らっきょう漬けと使います。	
22	月	ほうとう風うどん 牛乳 ゼリーフライ(埼玉県) 果物(りんご)	22日は冬至です。冬至に食べると運氣が上がると言われているかぼちゃを使用します。	
23	火	ご飯 牛乳 黒ムツのねぎ味噌焼き ごま和え けんちん汁	建長寺で出されていたことが由来と言われるけんちん汁。だしのうまみが感じられる汁物です。	
24	水	コーンとほうれん草のピラフ 牛乳 スコッチエッグ ポトフ フルーツゼリー	2学期最後の給食です。クリスマスをイメージし、少しカラフルに仕上げます。	

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍にみてください。

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

※気になる料理がありましたらレシピをお渡ししています。お気軽にお問い合わせください。