



# 12月給食献立表



大田区立大森第六中学校  
統括校長 菅野 哲郎

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水	黒ごまきなこトースト シーフードチャウダー ゆで野菜キャロットドレッシング 牛乳	782	32.7
2	木	キムタクごはん ししゃものごま焼き さつま汁 くだもの 牛乳	824	33.2
3	金	ビビン麺 辣白菜 青のりビーンズポテト 牛乳	840	31
6	月	ごはん 豚肉の生姜焼き 春雨の炒め物 みそ汁 牛乳	785	30.6
7	火	中華丼 わかめと厚揚げのスープ フルーツのヨーグルト和え 牛乳	772	28.9
8	水	ココア揚げパン レンズ豆のシチュー 根菜ごまサラダ 牛乳	780	28.7
9	木	さんまごはん 油揚げ入り春雨の和え物 みそけんちん汁 牛乳	864	27.5
10	金	ハヤシライス 洋風卵スープ くだもの 牛乳	861	28
13	月	ごはん カレーじゃこふりかけ 牛乳 すき焼き風煮物 ツナと野菜のみそ香和え	820	30.9
14	火	鶏肉のおろし丼 ごま和え 飛鳥汁 牛乳	866	30.8
15	水	きのこミートトースト 卵とスイユのスープ くだもの 牛乳	754	33.4
16	木	ごはん 魚のごま竜田揚げ 野菜とちくわのごま酢和え けの汁	801	35.2
17	金	衣笠丼 かぶの千枚漬け風 みそ汁 抹茶ミルクゼリー 牛乳 	853	31
20	月	高菜チャーハン サンラータンスープ おからとチーズの包み揚げ 牛乳	831	28.9
21	火	ごはん もずくとツナの卵焼き 野菜のごま酢和え なら豚汁 牛乳	810	31.5
22	水	どんどろけめし 魚のゆずあんかけ 冬至みそ汁 くだもの 牛乳	865	34.6
23	木	照り焼きチキンとごぼうのパスタ 牛乳 モミの木サラダ 豆まめチョコスコーン	834	31.1
24	金	終業式		
平均			820	31.1

給食費等  
引落日

## \* 食育だより \*

「師走」という言葉どおり、12月は来年の準備のためにみんなが忙しく走り回る時期です。忙しさに負けて食事がおろそかになり、体調を崩してしまわないように気を付けましょう！

毎月19日は  
「食育の日」  
だっぴー！



### ～今月の献立から～

#### < 17日 衣笠井・千枚漬け ～京都府～ >

この日は、京都府の郷土料理に挑戦！衣笠井とは、油揚げと青ネギを甘辛く煮て卵でとじた井ぶりのことです。京都の鹿苑寺金閣近くにある「衣笠山」が名前の由来だと言われています。また、かぶで作る千枚漬けも京都では有名なお漬物の一つですね。デザートには、抹茶を使ったゼリーを組み合わせる予定です！

#### < 22日 どんどろけめし ～鳥取県～ >

鳥取県の東部・中部地区で冬至前後に食べられている郷土料理で、豆腐めしとも呼ばれます。豆腐を根菜と一緒に炒めて味付けし、ごはんに入れていただきます。豆腐を炒める時に聞こえる「パチパチ」という音が、どんどろけ（かみなり）に似ていることから、名付けられました。



### 冬至にかぼちゃを食べるのはなぜ？

かぼちゃは、別名「なんぎん」と呼ばれ、昔から「ん」のつく食べ物を食べると運がつくと言われていたから。

かぼちゃを切ったり傷つけたりせず、丸ごと風通しの良いところにおいておけば、冬至のころまで保存することでできたから。

かぼちゃには、風邪の予防に必要なカロテンやビタミンCが豊富に含まれているから。

冬至の日には、かぼちゃを食べるだけでなく、ゆず湯に入って無病息災を願う風習もあります。今年の冬至は、12月22日！給食では、「ん」のつく食べ物を入れた「冬至みそ汁」と、「魚のゆずあんかけ」を作ります。

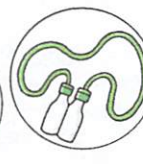


先人たちから伝わってきた生活の知恵や食文化を、次世代を担うみなさんがしっかり受け継いでいきましょう。そして、心も体も元気な毎日を送れるとよいですね♪



### 寒い季節を元気に乗り切るために…

これから季節は冬本番となり、風邪やインフルエンザが流行しやすくなります。風邪などを予防するためには、まず「手洗い・うがい」を確実にすること！！そして、「栄養バランスの良い食事」「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけることが大切です。



また、「笑うこと」も免疫カアップに効果があるとされています。自分のもっている免疫力を高めて、毎日笑顔で元気に過ごしていきましょう！

### 保護者の方へ

12月の給食費等諸費用の引き落としは  
**12月20日（月）** です。  
前日までに残高をご確認ください。