

# 12月 給食たより

令和5年11月30日(木)  
大田区立六郷小学校  
校長 伊藤 均  
栄養士 中村 信江

# 献立表

栄養量は、中学年を1として考え、  
低学年0.85倍  
高学年1.15倍とみてください。

12月の目標 準備や後片付けをきちんとしましょう。

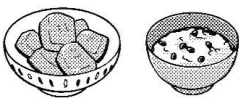
今年も残りわずかとなりました。12月はかぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期です。手洗い・うがいだけでなく、生活リズムをくずさないようにして元気に新年を迎えましょう。

## 昔から伝わる行事を大切にしよう

**冬至** 冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

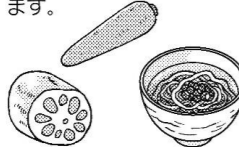
**かぼちゃ・小豆がゆ**

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



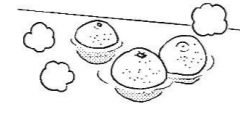
**「ん」のつく食品**

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。



**ゆず湯**


ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



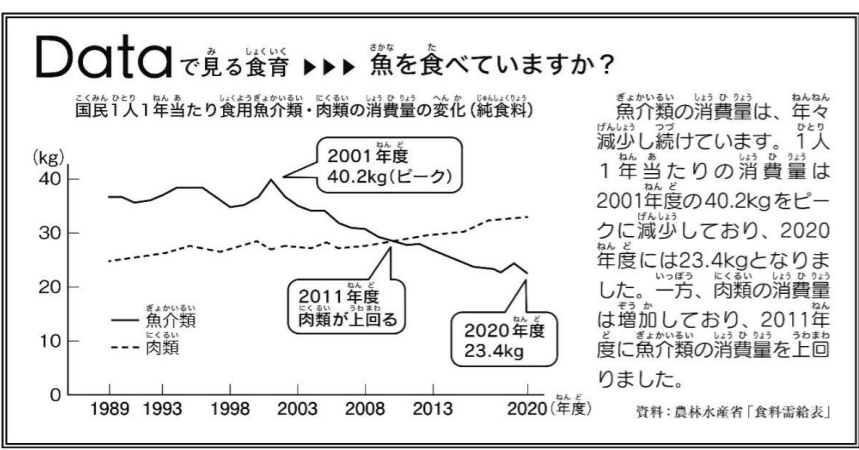
**ノロウイルスによる食中毒に注意**

ノロウイルスによる食中毒は一年中発生しますが、11月から4月に多くなります。手指や食品などを介して口に入ることで感染し、人の腸管で増殖しておう吐や下痢、腹痛などを引き起こします。

予防するには、石けんで手を洗い、食品は中までしっかり火を通します。



©少年写真新聞社2023



**白衣の洗濯とアイロンがけのお願い**

給食当番で使用した白衣・帽子・袋は、洗濯とアイロンがけをして、3学期の給食が始まるまでに学校へ持ってくるようお願いいたします。

また、ボタンが外れそうなものがある場合は、お手数ですがつけ直していただけますと助かります。ご協力をよろしくお願いいたします。


## 魚を食べよう！先月の給食の中からレシピ紹介

### \*魚のにんにくみそ焼き\*

- 材料(2人分)**
- 魚・・・2切(200g)(あかうお、ぶり、さわら等)
  - おろしんにんにく・・・小さじ1/2(半かけ)
  - おろししょうが・・・ //
  - 赤みそ・・・大さじ1
  - 酒・・・小さじ1と1/2
  - しょうゆ・・・小さじ1弱
  - ごま油・・・ //

- 作り方**
- ① にんにく～ごま油をまぜ、魚を漬ける。
  - ② オープンシートをひいて魚を並べ、みそだれも魚にのせオープンで175℃15～20分焼く。みそが焦げやすいので様子を見ながら焼く。(魚焼き用アルミホイルを使ってグリルでもできます)

どんな魚にも合うレシピです。給食では、中学年で1切50gを提供しています。



日	曜日	献立名	栄養価	日	曜日	献立名	栄養価
1	金	そぼろ丼 牛乳 とろみ仕立ての五色汁	エネルギー 561 kcal たんばく質 25.8 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.9 g	13	水	キャラメルチョコ揚げパン 牛乳 冬野菜と鶏団子のスープ カリフラワーのパリパリサラダ	エネルギー 565 kcal たんばく質 24.6 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.7 g
2	土	お絵かきオムライス 牛乳 ミルクスープ	エネルギー 634 kcal たんばく質 29.4 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.9 g	14	木	大豆入り中華おこわ 牛乳 豆腐ボールの甘酢あんかけ 中華風かき玉スープ	エネルギー 573 kcal たんばく質 23.8 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.7 g
5	火	みそラーメン 牛乳 手作り小松菜シューマイ 牛乳寒天	エネルギー 558 kcal たんばく質 25.4 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.6 g	15	金	プルコギ丼 牛乳 トック入りキムチスープ	エネルギー 604 kcal たんばく質 22.4 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.6 g
6	水	セルフバーガー 牛乳 フライドポテトサラダ 野菜スープ	エネルギー 603 kcal たんばく質 25.8 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 2.7 g	18	月	ごはん 牛乳 揚げ魚のねぎソースがけ 大根とかまぼこのサラダ 吉野汁	エネルギー 583 kcal たんばく質 23.9 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.5 g
7	木	ごはん のりの佃煮 牛乳 きびなごのから揚げ 肉じゃが煮	エネルギー 575 kcal たんばく質 25.6 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.7 g	19	火	わかめごはん 牛乳 五目卵焼き いも煮	エネルギー 600 kcal たんばく質 25.5 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.8 g
8	金	キャロットライスのクリームソースがけ 牛乳 コールスローサラダ くだもの果物	エネルギー 619 kcal たんばく質 18.9 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.2 g	20	水	ナン 牛乳 キーマカレー ポリポリビーンズサラダ フルーツゼリー	エネルギー 559 kcal たんばく質 22.3 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.9 g
11	月	おろしツナスパゲッティ 牛乳 コーンサラダ りんごのマフィンケーキ	エネルギー 667 kcal たんばく質 22.9 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.4 g	21	木	ほうとう 牛乳 ガーリックポテトビーンズ 果物	エネルギー 582 kcal たんばく質 22.9 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.8 g
12	火	ごはん 手作りおかか昆布 牛乳 焼き魚 すいとん汁	エネルギー 549 kcal たんばく質 25.3 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 2.0 g	22	金	クリスマスピラフ セレクトジュース 鶏の唐揚げ ミネストローネ	エネルギー 598 kcal たんばく質 16.1 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.5 g