

12月 給食だより



雪が降る日も増え、冬が本格的に始まりました。かぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るととても大切な予防方法の一つです。洗い残しがないように手の洗い方の基本を知り、病気の原因となる細菌やウイルスを体の中に入れないようにしましょう。

石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

12月15日～19日は給食週間

- ① 日本の郷土料理提供
- ② 給食カレンダーで郷土料理についての紹介
- ③ テレビ放送(19日)調理の様子紹介



12月22日は「冬至(とうじ)」です!



冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。年によって日にちがちがいますが、およそ12月22日ごろで、今年の冬至も12月22日です。

この日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。

給食では、12月23日に「かぼちゃのいとこ煮」が登場します。



12月のよていこんだて



★毎日 200cc の牛乳が つきます。

月	火	水	木	金
1 ごはん にくじゃが ししゃものピリカラあげ のりとあさりのつくだに ごはん/豚肉、大豆水煮、じゃがいも、玉ねぎ、しらたき、にんじん、切り干し大根、さやいんげん、干ししいたけ、しょうが/カラフトししゃも、かたくり粉、小麦粉/あさり、しょうが、もみのり、ひじき、水あめ	2 みそラーメン きなこポテト くだもの ソフトラーメン、豚肉、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、白ごま、もやし、玉ねぎ、メンマ、ほうれん草、長ねぎ、くさわかめ、鳥がら、豚骨、煮干し、昆布/じゃがいも、きな粉/パイン缶詰	3 とりごぼうごはん さわらの オートミールフライ おひたし 胚芽精米、大麦、鶏肉、焼き豆腐、しょうが、ごぼう、にんじん、油揚げ、白ごま/さわら切り身、小麦粉、全卵、オートミール、パン粉/小松菜、もやし、糸かつお	4 ごはん ローペンタン かれのいのからあげ ごはん/豚肉、しょうが、かたくり粉、にんじん、白菜、干ししいたけ、だけのこと、長ねぎ、鶏がらスープ/かれのいのから揚げ（黒かれい、馬鈴薯でん粉、玉ねぎ、しょうが、にんにく、かたくり粉）	5 ツイストパン クリームシチュー カレーふうみ あさりのサラダ くだもの ツイストパン/豚肉、セロリー、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、カレーウ、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ/あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、白ごま/みかん
8 ごはん とうふのトロトロに あげえびシュウマイ ナムル ごはん/豆腐、鶏肉、小松菜、長ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、かたくり粉、鶏がらスープ/えびシュウマイ（玉ねぎ、いとよりだいすり身、えび）/ほうれん草、もやし、にんじん、白ごま	9 パスタミートソース ごぼうチップサラダ ソフトパスタ、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリー、にんにく、パセリ、小麦粉、トマトピューレ、トマト缶詰、鶏がらスープ/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、ごぼう、白ごま	10 ビビンバ ひじきはるまき くだもの 胚芽精米、大麦、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、ほうれん草、もやし、白ごま/ひじき春巻（だけのこと、にんじん、豚肉、ひじき）/黄桃缶詰	11 ぶたミックスどん みそしる くだもの ごはん、豚肉、しょうが、かたくり粉、小麦粉、厚揚げ、玉ねぎ、だけのこと、にんじん、ピーマン、白ごま/キャベツ、油揚げ、むろのこ、にんじん、豚肉、ひじき）/黄桃缶詰	12 かくしよく ブルーベリージャム ポテトスープ メンチカツ ミニトマト 角食/ブルーベリージャム/ベーコン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、パセリ、鶏がらスープ、鳥がら/メンチカツ（豚肉、パン粉、玉ねぎ、小麦粉）/ミニトマト
15 ごはん さつまじる サバのソースやき いそあえ 	16 ほうとうふううどん バターポテト くだもの 	17 しらすごはん みそしる コーンフライ 	18 こんさいの スープカレー ハムコーンサラダ 	19 コッペパン チキンクリームシチュー ホッケフライ くだもの
かごしま	やまなし	わかやま	ほっかいどう	テレビほうとう
ごはん/豚肉、さつまじり、豆腐、こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、むろあじ、宗田、昆布/さば切り身、しょうが、小麦粉、かたくり粉、白ごま/小松菜、もやし、もみのり	ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、西洋かぼちゃ、白菜、大根、にんじん、干ししいたけ、長ねぎ、むろあじ、昆布/じゃがいも、バター、牛乳、スキムミルク/りんご	胚芽精米、大麦、昆布、しらす干し、炊き込みわかめ、白ごま/厚揚げ、小松菜、むろあじ、昆布/コーンフライ（とうもろこし、パン粉、生乳、小麦粉）	ごはん、豚肉、にんにく、じゃがいも、ごぼう、にんじん、大根、玉ねぎ、セロリー、りんご、しょうが、トマト缶詰、鳥がら、煮干し、昆布/ハム、ホールコーン、キャベツ	コッペパン/鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ/ほっけ切り身、小麦粉、全卵、パン粉/パイン缶詰
22 ごはん いもだんごじる いわしのかりかりフライ ごまあえ 	23 にくうどん かぼちゃのいとこに くだもの 	24 ほうれんそうピラフ フライドチキン いちごのデザート 	25 ハヤシライス こまつなと ベーコンのサラダ 	3学期の給食は 1月15日（木） （始業式）開始予定です。 冬休み中に給食用具の点検をお願いいたします。
ごはん/鶏肉、じゃがいも、かたくり粉、にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、むろあじ、昆布、宗田/いわしのかりかりフライ（まいわし、じゃがいも、でん粉）/小松菜、もやし、白すりこま	ソフトめん、豚肉、油揚げ、にんじん、ほうれん草、長ねぎ、干ししいたけ、たまごだけ、むろあじ、昆布/西洋かぼちゃ、あずき、白玉もち/みかん	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、ほうれん草/鶏肉、にんにく、牛乳、小麦粉、かたくり粉/いちごのデザート（いちご、いちご果汁、砂糖）	ごはん、豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、セロリー、しょうが、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース、小麦粉、トマト缶詰、鶏がらスープ/ベーコン、小松菜、もやし、白ごま	

★海産物全般には、小さなかに、えび、いか、貝類が混入している場合があります。

★シーフードと明記している献立には、えびを使用しています。それ以外でえびを使用している献立には、（えび入り）と記載しています。

★魚は骨が取り除きされていない場合があります。気をつけて、よくかんで食べましょう。

★毎月の給食だよりの献立には、主な食材をのせております（調味料や少量のものは除く）。献立材料欄の「/」は区切りです。食材の分量等で詳しくお聞きになりたい方は、担任を通して新琴似南小 栄養教諭までお尋ねください。

★献立は予定です。果物を含め、食材の価格や天候による市場への入荷状況に伴って、変更しなければならない場合があります。

★今月の果物は、パイン缶詰（2日、19日）、みかん（5日、11日、23日）、黄桃缶詰（10日）、りんご（16日）、の予定です。