１２月給食だより

令和６年11月29日
品川区立第三日野小学校
校　長　松本　　覚
栄養士

今年も残りわずかとなりました。寒い冬を健康に過ごすためには、日ごろから、バランスの良い食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をしっかりとることが大切です。特に冬は風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行します。外出時や食事前の手洗い・うがいをしっかりして、元気に過ごしましょう。

寒い冬を元気にすごすためには、「予防」と「免疫力」！

○食事前の手洗いで「かぜ予防」をしよう！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。色々なものに触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさんついています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事前にはきちんと手を洗いましょう。

○「免疫力」を高めよう！

好き嫌いを続けていると栄養のバランスが崩れ、免疫力が下がってしまいます。冬に美味しい魚や野菜、果物を上手に使って、風邪をひかないための大切な栄養素をしっかりとりましょう。

たんぱく質	ビタミンA	ビタミンC
肉・魚・卵・大豆・牛乳	にんじん・かぼちゃ・たら・ほうれん草・春菊・みかん	ブロッコリー・じゃがいも・柿・みかん・ゆず・いちご
おもに体を作るもとになりますが、免疫力を維持するうえでも欠かせません。	のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。	寒さのストレスから体を守り、免疫力を高めます。

冬至

冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。そこで、旬のかぼちゃを食べて力をつけ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気（病気や災難を起こす悪いもの）を払う習慣ができました。

ゆず

給食では、20日（金）にかぼちゃが入った「ほうとう」と「ゆず和え」を提供予定です！
ぜひ楽しみにしておいてください♪

かぼちゃ

かぼちゃを冬至に食べると風邪をひかないと言われます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

令和6年12月　こんだてひょう

日付 曜日	牛乳	献立	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質
2 月	○	ごはん　さかなのしょうがふうみやき ピリカラこんにゃく　いなかじる	さわら　昆布　みそ 鶏肉　豆腐　油揚げ 牛乳	胚芽米　米　サラダ油 三温糖　じゃがいも ごま油	さやいんげん　にんじん　大根 糸こんにゃく　しょうが　ねぎ えのきだけ　ごぼう　キャベツ	586 27.6
3 火	○	ガーリックライスぶたにくのワインふうみがけ ようふうたまごスープ　りんご	豚肉　卵　鶏肉　牛乳	米　胚芽米　水あめ サラダ油　でんぷん	パセリ　にんにく　にんじん キャベツ　小松菜　たまねぎ セロリ　りんご	586 24.6
4 水	○	フィッシュドッグ　コーンサラダ　ボルシチ	もうかざめ　豚肉 牛乳	コッペパン　三温糖 小麦粉　じゃがいも　油 サラダ油　ごま油 でんぷん	にんじん　ホールコーン しょうが　にんにく　エリンギ たまねぎ　キャベツ トマトジュース	585 28.6
5 木	○	ごはん　とりのからあげ きゅうりとちくわのすのもの　りきゅうじる	鶏肉　とよはしちくわ みそ　豆腐 生わかめ　牛乳	米　胚芽米　三温糖 小麦粉　でんぷん　油 ごま油　じゃがいも ねりごま	にんじん　しょうが　ごぼう きゅうり　たまねぎ　糸こん にゃく　干ししいたけ　大根 しめじ	594 23.0
6 金	○	マーボーやきそば　かふうもやし ちゅうかコーンスープ	豆腐　豚ひき肉　卵 鶏肉　赤みそ　牛乳	蒸し中華麺　三温糖 でんぷん　ごま油 サラダ油	もやし　にんにく　たまねぎ にんじん　しょうが　たけのこ クリームコーン　干ししいたけ チンゲンサイ　ホールコーン	589 28.7
7 土	○	ドライカレー　れんこんチップスサラダ　みかん ♪音楽会メニュー	豚ひき肉　大豆　牛乳	米　胚芽米　三温糖 サラダ油　小麦粉　油	たまねぎ　にんじん　ピーマン しょうが　キャベツ　れんこん にんにく　きゅうり　みかん	608 20.0
9 月	振替休業日					
10 火	○	ごはん　さかなのかんこくやき ナムル　トックスープ　韓国料理	さば　生わかめ 鶏肉　牛乳	米　胚芽米　ごま油 ごま　三温糖　トック	にんじん　もやし　ねぎ にんにく　しょうが　小松菜 えのきだけ　大根	586 23.9
11 水	○	こまつなとじゃこのチャーハン　あげぎょうざ はるさめスープ	卵　ちりめんじゃこ 豚ひき肉　鶏肉　牛乳	米　胚芽米　サラダ油 ごま油　ぎょうざの皮 春雨　油	ねぎ　にんにく　たまねぎ にんじん　もやし　小松菜 白菜　しょうが　チンゲンサイ キャベツ　にら　干ししいたけ	598 25.2
12 木	○	スパゲティミートソース ゆでやさいごまソース　りんごゼリー	牛乳　大豆 粉寒天　豚ひき肉	スパゲティ　サラダ油 三温糖　小麦粉　ごま ごま油　ねりごま	たまねぎ　にんじん　きゅうり マッシュルーム　パセリ しょうが　にんにく　もやし りんごジュース　レモン	589 25.2
13 金	○	わかめごはん　さかなのやさいあんかけ さつまじる　きっかみかん	牛乳　わかめ　みそ たら　鶏肉	米　胚芽米　サラダ油 ごま　小麦粉　でんぷん さつまいも　油	チンゲンサイ　もやし　ごぼう にんじん　たけのこ　みかん たまねぎ　ねぎ　キャベツ 大根　干ししいたけ こんにゃく	604 24.9
16 月	○	ごもくごはん　ししゃもフライ ごまあえ　じゃがいものみそしる	大豆　油揚げ ししゃも　生わかめ 鶏肉　みそ　赤みそ 牛乳	米　胚芽米　小麦粉 サラダ油　三温糖　油 パン粉　ごま　ねりごま じゃがいも	たまねぎ　さやいんげん にんじん　もやし たけのこ　小松菜	599 24.3
17 火	○	ココアパン　ようふうたまごやき リヨネーズポテト　ホールコーンスープ	牛乳　卵　豚ひき肉 ダイスチーズ ベーコン	ココアパン　サラダ油 じゃがいも　油　三温糖	たまねぎ　パセリ　キャベツ ほうれん草　にんじん マッシュルーム　ホールコーン	598 26.0
18 水	○	シーフードピラフ　チリコンカン やさいスープ　ぶどうゼリー	牛乳　豚ひき肉　いか 粉寒天　きんとき豆	胚芽米　米　サラダ油 三温糖	セロリ　たまねぎ　にんにく にんじん　キャベツ ホールトマト　パセリ ぶどうジュース	588 23.9
19 木	○	ごはん　コロッケ　にびたし　とうふのみそしる	ツナ　豚ひき肉　みそ 油揚げ　豆腐　牛乳	米　胚芽米　小麦粉 パン粉　じゃがいも 油　ポテトフレーク サラダ油　三温糖	キャベツ　にんじん 小松菜　たまねぎ	633 20.7
20 金	○	ほうとう　ゆずあえ　チョコもっちー　冬至メニュー	鶏肉　赤みそ　みそ 油揚げ　豆乳 ちりめんじゃこ　牛乳	うどん　米粉　上白糖 サラダ油　三温糖 チョコチップ	かぼちゃ　きゅうり　ねぎ にんじん　大根　小松菜　ゆず	590 23.2
23 月	○	ごはん　さけのちゃんちゃんやき どさんこじる　きっかみかん　北海道の郷土料理	豚肉　赤みそ　みそ 鮭　牛乳	米　胚芽米　サラダ油 三温糖　じゃがいも バター	たまねぎ　キャベツ　ねぎ にんじん　もやし　小松菜 しめじ　ホールコーン　みかん	588 26.1
24 火	○	くろざとうパン　チキンロール マゼドアンサラダ　やさいのとうにゅうスープ ♫♪クリスマスメニュー♪♫	牛乳　プロセスチーズ 鶏肉　豆乳 生クリーム	黒砂糖パン　三温糖 サラダ油　じゃがいも でんぷん	きゅうり　にんじん　かぶ たまねぎ　ホールコーン	592 27.1

※栄養量は、中学年を１として考え、低学年0.9倍、高学年1.1倍と見てください。
※食材購入並びに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。