１２月給食だより

令和７年１１月２８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。

手洗いは感染症予防の基本です！

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。

正しい手の洗い方を確認しよう

３年生探究学習「世界とつながる品川区」のコラボ給食を提供します。

３年生は、１月の探求学習発表会に向けて、品川区にある大使館の国について調べています。そこで、子どもたちがリクエストした世界の料理を給食で提供します。給食を通して、様々な国の料理を知ってもらえたら嬉しいです。

１６日（火）3-1	１７日（水）3-2
フェジョアーダごはん・・・ブラジル	ミーゴレン・・・インドネシア
シュルポ・・・タジキスタン	エンパナーダ・・・コロンビア
ピカロネス・・・ペルー	サンコーチョ・・・インドネシア

★１月には 3-3、3-4 のコラボ給食を提供予定です。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

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。給食では、22日に「かぼちゃ入りほうとう」を提供予定です。お楽しみに！

～おすすめレシピの紹介～

「ヤンニョムチキン」

鶏のから揚げ＜1 人分＞				ヤンニョムのたれ＜1 人分＞		
鶏肉切り身	60ｇ			ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	7ｇ	
塩	0.1ｇ			豆板醤	0.1ｇ	
こしょう	0.01ｇ			三温糖	3.5ｇ	
酒	0.7ｇ			酢	2ｇ	
しょうゆ	1ｇ			赤みそ	0.6ｇ	
にんにく	0.5ｇ	すりおろし		しょうゆ	2ｇ	
しょうが	0.5ｇ	すりおろし		水	5ｇ	
片栗粉	5ｇ			ねぎ	5ｇ	みじん
揚げ油						

① 鶏肉切り身は、塩～しょうがまで下味をつける。その後、片栗粉をつけ油で揚げる。
② トマトケチャップ～ねぎを鍋に入れ、煮つめてたれを作る。
③ ①のから揚げに②のたれをからめて完成！

１２がつ　こんだてひょう

日付 曜日	牛乳	こんだて	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
１ 月		ゆかりごはん さわらのやさいあんかけ みそしる みかん	鶏肉　さわら　油揚げ 白みそ 赤みそ　牛乳	米　胚芽米　ごま でんぷん　サラダ油	ゆかり　たまねぎ　もやし キャベツ　にんじん　たけのこ チンゲンサイ　干しいたけ 小松菜　みかん	617 26.4
２ 火		キムチチャーハン もやしのちゅうかサラダ わかめスープ	卵　豚肉　鶏肉　茎わかめ 豆腐　わかめ　牛乳	米　胚芽米　サラダ油 三温糖　ごま油　でんぷん	白菜キムチ　ピーマン　もやし にんじん　きゅうり　しょうが ねぎ　たけのこ	593 26.6
３ 水		きのこスパゲッティ はくさいとにくだんごのスープ オレンジゼリー	鶏肉　鶏ひき肉　粉寒天　牛乳	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ　サラダ油　パン粉 じゃがいも　上白糖 でんぷん	たまねぎ　しめじ　エリンギ マッシュルーム　にんにく 白菜　ねぎ　にんじん しょうが　オレンジジュース	584 26.8
４ 木		ごはん さばのみそソースかけ きりぼしだいこんのハリハリづけ きりたんぽじる	さば　赤みそ　刻み昆布 鶏肉　牛乳	米　胚芽米　三温糖 でんぷん　すりごま きりたんぽ　サラダ油	にんじん　切り干し大根　大根 ねぎ　こんにゃく　小松菜	596 24.6
５ 金		ビスキュイパン ホワイトシチュー ゆでやさいにんじんドレッシング	卵　きな粉　生クリーム 鶏肉　牛乳	ミルクパン　バター　小麦粉 三温糖　じゃがいも サラダ油	きゅうり　もやし　キャベツ にんじん　たまねぎ	606 23
８ 月		ごもくごはん ししゃもフライ だいこんとひじきのおかかサラダ みそしる	鶏肉　油揚げ　ししゃも ひじき　糸けずり節　豆腐 白みそ　赤みそ　牛乳	米　胚芽米　三温糖　小麦粉 パン粉　ごま油　サラダ油	たけのこ　にんじん　大根 きゅうり　たまねぎ　小松菜	603 24.7
９ 火		ごはん マーボーじゃがいも はるさめサラダ	豚ひき肉　大豆　八丁みそ 赤みそ　牛乳	米　胚芽米　ごま油　三温糖 じゃがいも　でんぷん　春雨 サラダ油	たまねぎ　たけのこ　もやし しょうが　にんにく　にんじん きゅうり　干ししいたけ	590 19.4
１０ 水		ガーリックトースト こまつなサラダ カレーシチュー	鶏肉　牛乳	ソフトフランスパン　バター 三温糖　サラダ油　小麦粉 じゃがいも　水あめ	パセリ　にんにく　キャベツ 小松菜　にんじん　きゅうり レモン　たまねぎ　しょうが	664 22.5
１１ 木		まめそぼろごはん いかのかりんとあげ にびたし けんちんじる	卵　鶏ひき肉　大豆　いか 豆腐　油揚げ　牛乳	米　胚芽米　三温糖 サラダ油　でんぷん じゃがいも	しょうが　キャベツ　小松菜 にんじん　大根　ねぎ ごぼう　こんにゃく	662 33.5
１２ 金		プルコギどん はるさめスープ りんご	豚肉　鶏肉　牛乳	米　胚芽米　ごま油　三温糖 はちみつ　サラダ油　春雨	たまねぎ　もやし　しょうが にんにく　ねぎ　小松菜 にんじん　りんご	586 18.8
１５ 月		ごはん のりのつくだに にくどうふ もやしのあまずに	刻みのり　豆腐　豚肉　おふ 揚げボール　牛乳	米　胚芽米　三温糖　水あめ サラダ油　すりごま　ごま油	たまねぎ　白菜　しらたき しめじ　しょうが　にんにく もやし　きゅうり　にんじん	608 26.5
１６ 火		フェジョアーダごはん（おにくとまめのにこみ） シュルポ（おにくとやさいのスープ） ピカロネス（かぼちゃのドーナツ）	豚肉　ウインナー　大豆　豆腐 きんとき豆　ひよこ豆　牛乳	米　胚芽米　サラダ油 じゃがいも　小麦粉　上白糖	たまねぎ　にんじん　にんにく かぼちゃ	654 24.1
１７ 水		ミーゴレン（あまからいやきそば） エンパナーダ（ミートパイ） サンコーチョ（じゃがいもとコーンのスープ）	鶏ひき肉　豚ひき肉　牛乳	蒸し中華麺　サラダ油 三温糖　ぎょうざの皮 小麦粉	たまねぎ　もやし　にんじん 赤ピーマン　にら　にんにく ホールトマト　ピーマン キャベツ　ホールコーン	595 24
１８ 木		ごはん さけのごましょうゆやき おひたし みそしる	糸けずり節　油揚げ　白みそ 赤みそ　牛乳	米　胚芽米　三温糖 すりごま　ねりごま　ごま油	ねぎ　しょうが　にんにく もやし　にんじん　小松菜 たまねぎ　切り干し大根	611 27.6
１９ 金		ミルクパン チーズコロッケ コーンサラダ ミネストローネ	ダイスチーズ　豚ひき肉 大豆　鶏肉　牛乳	ミルクパン　パン粉　小麦粉 じゃがいも　ポテトフレーク サラダ油　ごま油　三温糖	たまねぎ　にんじん　もやし キャベツ　ホールコーン	619 25.2
２２ 月		ほうとう やさいとわかめのすのもの やきいも	鶏肉　油揚げ　赤みそ 白みそ　焼き竹輪　生わかめ 牛乳	冷凍ほうとう　三温糖 さつまいも	かぼちゃ　大根　ねぎ 小松菜　キャベツ　きゅうり にんじん	585 23.6
２３ 火		ごはん しゅうまい チャーホーサイ たまごスープ	豆腐　豚ひき肉　豚肉　卵 鶏肉　牛乳	米　胚芽米　しゅうまいの皮 ごま油　でんぷん　三温糖 春雨　サラダ油	たまねぎ　ねぎ　干しいたけ キャベツ　もやし　にんじん にんにく しょうが　小松菜	588 23
２４ 水		カレーピラフ ローストチキン ツナサラダ ＡＢＣスープ	鶏肉　ツナ　牛乳	米　胚芽米　サラダ油 三温糖　マカロニ	たまねぎ　にんじん　ﾎｰﾙｺｰﾝ にんにく　キャベツ　きゅうり	600 24.7

★3-1コラボきゅうしょく「せかいのりょうり」★

★3-2コラボきゅうしょく「せかいのりょうり」★

※エネルギー・たんぱく質は、3.4年生の栄養価です。1.2年生は0.9を、5.6年生は1.1をそれぞれの栄養価にかけてください。

※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。