

12月の献立について

☆は下田小学校独自のおしらせです

冬休み前の給食は12月23日（金）までです。

- ・旬の食品を多く取り入れました。→はくさい、だいこん、かぶ、ブロッコリー、りんご、みかん、ゆず、さば、たら
 - ・冬至にちなんだ食品を使った献立を取り入れました。→たらちり、かぼちゃのそぼろあんかけ
 - ・体が温まる献立を多く取り入れました。→呉汁、たらちり、つみれ汁、みそ汁、野菜スープ、かぶのスープ煮、ボルシチ、ミネストローネ、ほうとう
 - ・かぜを予防する働きのある食品を多く取り入れました。→だいこん、かぶ、はくさい、こまつな、ほうれんそう、ねぎ、りんご、みかん
 - ・旬の魚を使った献立を取り入れました。→さけのクリームシチュー、たらちり、さばのあんかけ
- ☆学校で、1学年ずつ青葉区産の白米を自校炊飯します。

12月1日（木）・・・5年生、12月6日（火）・・・6年生

→普段は外部の業者に炊飯を委託していますが、JA 横浜から青葉区産の米を購入し給食室の釜で炊飯したご飯を提供します。

☆1日（木）みそ汁のじゃがいもを、横浜市内産のさといもに変更します。

☆9日（金）の献立をはいがごはん、牛乳、きんめだいのあんかけ、ぶどう豆、みそ汁、おめでとうふりかけに変更します。創立60年式典のお祝いメニューです。

☆14日（水）のキャベツ、みかんは神奈川県内産のものを使用します。

☆22日（木）のピーズは神奈川県内産のものを使用します。

☆小松菜、だいこん、ほうれんそう、はくさいは、一か月を通して港北区産、横浜市産のものを使用します。（天候等により使用できない場合があります）

1	ごはん 牛乳 鶏肉のたつた揚げ ごまじょうゆあえ みそ汁
●鶏肉のたつた揚げ	●みそ汁
鶏肉 65	さといも 20
しょうが 0.8	たまねぎ 10
しょうゆ 3	えのきだけ 8
酒 1	淡色辛みそ 6
でんぷん 13	赤色辛みそ 2
米白絞油 7	かたくちいわし 1.5
	水 110
●ごまじょうゆあえ	
もやし 40	
こまつな 9	
炒りごま（白） 3	
しょうゆ 2	
食塩 0.1	
エネルギー 700kcal たん白質 31.9g	

9	はいがごはん 牛乳 きんめだいのあんかけ ぶどう豆 みそ汁 おめでとうふりかけ
●きんめだいのあんかけ	●ぶどう豆
金目鯛 50	だいず 6
でんぷん 2	しょうゆ 0.4
米粉 1	砂糖 2.8
米白絞油 5	食塩 0.1
ねぎ 7	水 18
しょうゆ 2.8	
砂糖 2	●みそ汁
みりん 0.8	だいこん 20
でんぷん 0.3	はくさい 15
削り節 0.3	にんじん 10
水 17	淡色辛みそ 5
●おめでとうふりかけ	赤色辛みそ 2
炒りごま（白） 2	削り節（薄） 1.5
干赤しそ（ゆかり） 0.3	水 110
水 2	
ゆかり原材料 塩蔵赤しそ、梅酢、食塩、砂糖、 調味料（アミノ酸等）、酸味料	
エネルギー 612kcal たん白質 25.9g	

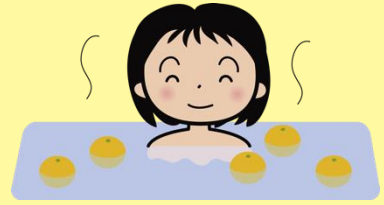


冬至

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日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した。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風（脳の血管の病気）やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。

今年の冬至は、12月22日です。



港北区ランチの様子

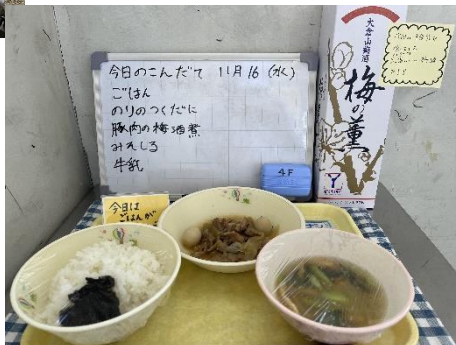
♪11/16 (水) 第一弾♪



♪11/30 (水) 第二弾♪



展示食と一緒に梅酒の箱を展示しました。↓



←子どもたちの配膳の様子

大きな港北区産の
だいこんを使いま
した。↓

