

12月 給食だより



令和6年12月
横浜市立城郷小学校
校長 三瓶 淳室
給食

はや ことし のこ げつ さむ きび
早いもので、今年も残すところ1か月となりました。だんだんと寒さも厳しくなります
が、しっかりとご飯を食べて寒さにまけない体作りを心がけましょう！



がつ きゅうしょくもくひょう
12月の給食目標



なご しょくじ
みんなで和やかに食事をしよう！

©少年写真新聞社2024

12月の給食について

献立の特色

- 旬の食品を多く取り入れました。(にんじん、こまつな、はくさい、だいこん、かぶ、ほうれんそう、ごぼう、ビーツ、ブロッコリー、りんご、みかん、ゆず、さば、たら)
- 冬至(12月21日)にちなんだ食品をつか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。(たらちり、みそ汁、ほうとう、野菜のスープ煮、かぶのスープ煮、さけのクリームシチュー、ボルシチ)
- 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)

独自献立について

3日、7日、16日、24日に独自献立を実施します。詳細は下の表をご確認ください
ご不明点がございましたら、栄養士にご連絡ください。

12/3(火) ごはん、牛乳、変わりきんぴら とりつくねのみぞれあん、納豆	
○変わりきんぴら	○とりつくねのみぞれあん
豚肉 15	つくね 30
さつま揚げ 10	だいこん 20
じゃがいも 25	ねぎ 10
にんじん 8	にんじん 10
ごぼう 8	こまつな 9
つきこんにゃく 8	しょうゆ 2
米白絞油 0.7	みりん 1
しょうゆ 3	酒 1
砂糖 1.3	塩 0.4
酒 0.4	でんぷん 1
○納豆	削り節 1.5
納豆 30	だし昆布 0.2
しょうゆ 1.5	
みりん 0.6	
削り節 0.1	

12/7(土) 麦ごはん、牛乳、鮭のちゃんちゃん焼き 沢煮梅、のりのつくだ煮	
○鮭のちゃんちゃん焼き	○沢煮梅
鮭 35	豚肉(細) 10
酒 1.5	ねぎ 10
じゃがいも 40	にんじん 8
キャベツ 30	えのきたけ 7
たまねぎ 20	みずな 5
にんじん 7	しょうが 0.3
しょうが 1	しょうゆ 1
米白絞油 0.7	塩 0.7
淡色辛みそ 4	でんぷん 0.5
みりん 1	削り節 1.5
酒 1	○のりのつくだ煮
塩 0.1	きざみり 1.5
でんぷん 1	しょうゆ 2.2
	砂糖 0.1
	みりん 2.5
	削り節 0.2

12/16(月) 丸パン、牛乳、コロッケ、 ポイルドキャベツ、カンジャデガリーニャ	
○コロッケ	○カンジャデガリーニャ
コロッケ 80	ベーコン 2
米白絞油 8	たまねぎ 15
中濃ソース 1.5	トマト缶 15
ウスターソース 1.5	にんじん 10
○ポイルドキャベツ	セロリ 3
キャベツ 30	にんにく 0.4
	精白米 6.5
	オリーブ油 0.5
	塩 0.65
	こしょう 0.02
	チキンブイヨン 10

12/24(火) チーズパン、牛乳、白身魚フライ こふさいも、ボルシチ、ヨーグルト	
○白身魚フライ	○ボルシチ
ホキフライ 50	豚肉 1
米白絞油 8	たまねぎ 1
中濃ソース 1.5	キャベツ 1.5
ウスターソース 1.5	ビーツ 1
こふさいも 60	にんじん 1
じゃがいも 0.3	セロリ 1
塩 0.01	にんにく 1
こしょう 0.01	米白絞油 1
	トマトビュレ 1
	砂糖 1
	酢 1
	ワイン 1
	塩 1
	こしょう 1
	豚ガラスープ 1

～とりつくねのみぞれあん～(12月3日)

しろさとちゅうがっこう まいとしおこな しろさとちゅうがっこう りょうり さくねんど
 城郷中学校ブロックで毎年行われている「城郷中学校ブロック料理コンクール」の昨年度の
 じゅうしやくひん りょうり しょうか よ
 受賞作品です。この料理のポイントは、だいこんをミキサーですりおろすことで消化に良くおな
 やさ こんねんど さくひん ほしゅう さくひん きゅうしょく
 かに優しいところです。今年度も作品を募集します。みなさんの作品が給食にできるかもしれま
 せん!ぜひ、ご応募お待ちしております♪

～カンジャデガリーニャ～(12月16日)

なか こめ はい にほん ぞうすい りょうり こづくええき ちか のぐち
 スープの中にお米が入っていて、日本の雑炊のような料理です。小机駅の近くにある野口さ
 んのたんぼでとれた「はるみ」というお米を使っています。

とう じ
冬至 (12月21日ごろ)



ゆず



ねん もっと ひる みじか よる なが ひ ゆ はい み きよ
 1年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。ゆず湯に入って身を清め、
 あずき た じゃき むびょうそくさい いの しゅうかん
 かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る習慣があります。
 きゅうしょく か と い
 給食では 20日に「たらちり」や「かぼちゃのそぼろあんかけ」を取り入れ
 ました。

かぼちゃと小豆のいところ煮

て あら **手洗いは** かんせんしょうよぼう **の** き ほん **基本です!**

きおん ひく つめ みず て あら きせつ
 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。いろいろ
 もの ふ て いっけん み さいきん
 な物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたく
 さん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を
 ひろ しょくじ まえ て あら
 広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう



て あら **手洗いの** **ポイント**

せっけんをつけ、
 あら
 こするように洗います。

よご のこ ぶぶん
 汚れの残りやすい部分は
 ねんい
 念入りに。

りゅうすい あら なが
 流水でしっかりと洗い流し、
 せいけつ すいぶん
 清潔なタオルなどで水分を
 ふきとりましょう。

