



給食だより

12月号



令和4年度
明峰小学校

今年も、残すところあと1ヶ月になりました。日に日に寒くなり、吹く風が冷たく感じられるようになってきました。これから本格的な冬がやってきますが、食生活と体調管理をしっかりと、寒い季節も元気に過ごしましょう。



冬休みの食生活



「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!



早寝・早起きをして、朝ごはんを食べましょう。そうすることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。

食べ過ぎに気をつけよう!



食事は、ゆっくりよく噛んで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつは、時間と量を考えることが大切です。何かをしながらの“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べることは控えましょう。

日本の伝統行事に触れる機会にしよう!



新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っています。ぜひ、家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしてください。

衛生に気をつけよう～給食の衛生～

給食室

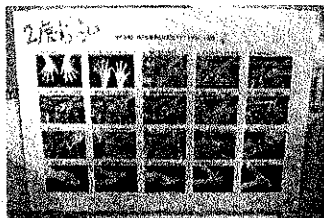
ご家庭でも意識してみてください!

①清潔な服装



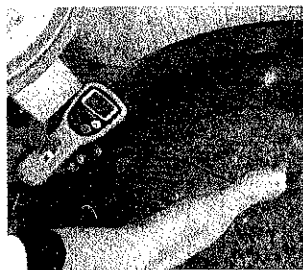
白衣・帽子を着用します。エプロンは作業によって使い分けます。

②徹底した手洗い



マニュアルに沿って手を2度洗いし、アルコール消毒をします。個人用爪ブラシを使います。作業が変わるごとに行います。

③品温管理



食中毒予防のため、できあがりの温かいもの・冷たいものそれぞれ決まった温度になっているかを確認します。

④食品の扱い



作業によって手や手袋を使い分けます。写真は出来上がりのものを右手で、食缶をひだりてふれるように使い分けています。

教室

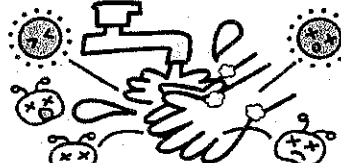
できていますか?確認しましょう!

①手洗いを見直そう!

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



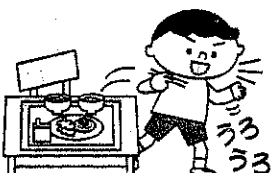
水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



②声を出さない・立ち歩かない

マスクをしていても飛沫は飛ぶため、食べている時だけでなく配膳中も声を出しません。必要のないときは立ち歩かず座りましょう。

×よくない例



○よい例



③蜜を避けること

手を洗うとき、配膳を待つときは、友達との距離を取るよう心がけましょう。





【目標】寒さに負けないように食べよう

令和4年度

所沢市立明峰小学校

日	曜日	献立名	(赤) 主に体を作る食品	(緑) 主に体の調子を整える食品	(黄) 主にエネルギーになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木	ごまきなこトースト	牛乳 きなこ ウインナー ツナ	にんじん たまねぎ はくさい だいこん エリンギ セロリ きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし	パン バター はちみつ ごま さとう じゃがいも むぎ あぶら マヨネーズ セリー ひよこまめ	614	20.0
2	金	さといもごはん	牛乳 こんぶ さけ とうふ あぶらあげ みそ ちくわ	かぶ にんじん えのき みずな ブロッコリー キャベツ	こめ もちこめ さといも かたくりこ あぶら さとう ごま	613	25.4
5	月	ごもく あんかけそば	牛乳 ぶたにく えび うずらたまご いちみ かつおぶし	にんじん チンゲンサイ はくさい もやし にんにく しょうが きくらげ たけのこ ねぎ かぶ きゅうり	ちゅうかめん かたくりこ さとう あぶら むしパンミックス	576	27.0
6	火	ビーフ カレーライス	牛乳 ぎゅうにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゅうり だいこん れんこん	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら パター さとう	673	24.2
7	水	チャーハン	牛乳 やきぶた たまご メルルーサでんぶんつき ぶたにく ツナ	にんにく ねぎ しいたけ にんじん ビーマン たけのこ きくらげ もやし とうみょう キャベツ	こめ むぎ さとう あぶら はるさめ かたくりこ	574	27.1
8	木	ごはん	牛乳 とりにくのうめやき ほうれんそうのおかかあえ おでん	牛乳 とりにくのうめやき ちくわ あげボール こんぶ ウインナー なまあげ かつおぶし	こめ さとう かたくりこ ふ じゃがいも	587	29.8
9	金	こどもパン スライス	牛乳 エビカツ カレードレッシングサラダ はくさいのスープ もものタルト	コーヒーマルク エビカツ とりにく ハム	パン あぶら むぎ マカロニ さとう もものタルト	703	25.6
12	月	ビビンバ	牛乳 (ビビンバの) (ビビンバの) (ビビンバの) はるさめとチンゲンサイのスープ フルーツあん	牛乳 ぎゅうにく みそ ぶたにく とうふ	こめ さとう あぶら はるさめ あんにんどうふ	641	26.9
13	火	ごはん	牛乳 とりつくね ごもく さといものみそしる	牛乳 とりにく ひじき みそ あぶらあげ こんぶ さつまあげ だいず	こめ パンこ かたくりこ さとう さといも あぶら	608	25.4
14	水	カルボナーラふう スパゲティ	牛乳 (カルボナーラふうスパゲティのソース) じゃがまるくん はくさいとツナのサラダ	牛乳 ベーコン ツナ とうにゅう なまクリーム チーズ ハム	スパゲティ あぶら かたくりこ じゃがいも こむぎこ さとう	660	26.6
15	木	ごはん	牛乳 さばのみそに きんぴらごぼう いものこじる	牛乳 さば みそ とりにく あぶらあげ とうふ ぶたにく	こめ さとう かたくりこ さといも あぶら	584	23.3
16	金	シュガーあげパン	牛乳 ブロッコリーとエビのサラダ とりにくとひよこまめのトマトに オレンジ	牛乳 とりにく エビ	パン あぶら さとう じゃがいも ひよこまめ	671	24.9
19	月	ごはん	牛乳 ぶりのごまみそあえ こまつなうめじょうゆあえ にくじゃが	牛乳 ぶり みそ こうやどうふ ぶたにく	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう じゃがいも	700	26.8
20	火	チキンドリア	牛乳 コロコロサラダ レタスのスープ	牛乳 とりにく ベーコン チーズ ウインナー	こめ むぎ パター あぶら こむぎこ マカロニ さとう	634	25.5
21	水	冬至献立 わかめおにぎり	牛乳 ささかまのゆかりあげ はくさいのゆずつけもの ほうとう	牛乳 わかめ かまぼこ とりにく あぶらあげ みそ こんぶ	こめ こむぎこ あぶら ほうとうめん さとう	628	25.8
22	木	クリスマス献立 くろパン	牛乳 ローストチキン ゆきだるまサラダ ABCミネストローネ おたのしみデザート	牛乳 とりにく ベーコン かまぼこ	パン はちみつ あぶら マカロニ むぎ さとう おたのみデザート	633	28.0
平均						632	26.2

☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがあります。予めご了承ください。

☆ 給食セット(はし・マスク・ナプキン)は毎日持たせてください。

おお 大みそか

そばの細く長い形に、ちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。別名で、みそかそば、つごもりそば、長寿そば、運氣そば、福そば、縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。

あなたの家では何と呼びますか？

しょうがつ 正月

もともとは歳神様へお供えたものを家族でいただく「直会」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められます。

お雑煮

地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角もち入りのしょうゆ味、関西地方では丸もち入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があります。お雑煮を作らない地域もあります。

かんとうふうやうに 関東風雑煮

かんさいふうやうに 関西風雑煮