

# 12月給食たより



令和6年11月30日  
江東区立第三砂町小学校  
校長 浅野 努

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。11月も体調不良でお休みをしてしまう児童が多い日がありました。冬休みまでの期間を元気に登校できるように、また楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに注意してみてください。

## ★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	

## 12月の給食目標

# 食後の休養をとろう

## ～12月の給食紹介～

### ★オレンジデー給食（10日）

今年子ども達にいろいろな世界や日本のイベントに興味をもってもらうために給食を絡めています。12月10日は「世界人権デー」です。毎年11月25日～12月10日までの16日間は女兒・女性への暴力に反対するキャンペーン期間（オレンジデー）となっているので、オレンジ色の献立を考えました。

### ★漢字の日給食（12日）

12月12日は、12（いいじ）月12（いちじ）日の語呂合わせから（公財）日本漢字能力検定協会が定めた漢字の日です。毎年この日に京都の清水寺で「今年の漢字」が発表されることにあやかって京都をイメージした献立を作りました。

### ★冬至献立（20日）

今年の冬至は12月21日で、この日は一年で最も昼の短い日です。この日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せるといわれています。今回は前日の20日に給食で、うどんにかぼちゃを、いかの柚香揚げにゆずを使います。



★クリスマス献立(24日)



みなさんお楽しみのクリスマスメニューです。今年は新しくドイツ発祥でクリスマスに食べられるシュトーレンをイメージしたトーストとフライドチキンを作ります。



★第二回おいしく食べようビンゴ★

7月に好評だったビンゴを今回は12月10日～24日に行います。この機会に苦手なものにも挑戦してビンゴを集めてみてください！

月	火	水	木	金
	3日 ・ごはん ・鶏肉のねぎ塩ダレかけ ・野菜のお浸し ・吉野汁 589kcal たんぱく質24.8g	4日 ・冬野菜のあんかけごはん ・ししゃものカレー揚げ ・粉ふきいも ・りんご 633kcal たんぱく質23.6g	5日 ・広東麺 ・きゅうりともやしの甘酢和え ・さつまいものごま団子 727kcal たんぱく質29.6g	6日 ・ごはん ・擬製豆腐 ・じゃが芋のすり流し汁 ・からししょうゆ和え 584kcal たんぱく質27.4g
9日 ・わかめと小松菜のごはん ・じゃがいものそぼろ煮 ・利休汁 636kcal たんぱく質21.9g	10日 <b>オレンジデー給食</b> ・パンプキン ・プディングトースト ・スープカレー ・にんじンドレッシング <b>ビンゴスタート!</b> サラダ 613kcal たんぱく質24.2g	11日 ・キャロットクリームライス ・イタリアンドレッシング ・ココロオレンジゼリー サラダ 645kcal たんぱく質22.1g	12日 <b>漢字の日給食(京都)</b> ・ごはん ・鰯の揚げ出しあんかけ ・ゆば入りかきたま汁 ・かぶと水菜の京風漬け 580kcal たんぱく質26.5g	13日 ・ごはん ・ポテトグラコロ ・小町麩と豆腐のみそ汁 ・塩昆布とキャベツの和え物 667kcal たんぱく質24g
16日 ・ごはん ・豆腐の和風煮込み ・もやしとわかめのごま醤油 ・みかん 571kcal たんぱく質27.9g	17日 ・スパイシーチーストースト ・じゃがいもの洋風煮込み ・スティックポテトの黒蜜かけ 701kcal たんぱく質29.1g	18日 ・ごはん ・ひじきふりかけ ・さわらのゆず胡椒焼き ・昆布入りおひたし ・冬野菜と豆腐のすまし汁 604kcal たんぱく質27.6g	19日 ・ブルコギ丼 ・もずくと卵のスープ ・ヨーグルトのイチゴソースかけ 642kcal たんぱく質28.8g	20日 <b>冬至の行事食</b> ・冬至の味噌うどん ・いかの柚香揚げ ・のりごまおひたし ・みかん 577kcal たんぱく質33.1g
23日 ・ごはん ・鮭のしょうが焼き ・じゃがいものから揚げ ・鶏団子のみぞれ鍋仕立て 619kcal たんぱく質30.4g	24日 ・シュトーレン風トースト ・スパイシーフライドチキン ・ひよこ豆入りサラダ ・ABCトマトスープ 729kcal たんぱく質29.3g	25日 ・キムチチャーハン ・土佐しょうゆ和え ・ワンタンスープ 605kcal たんぱく質24.1g	<h1>冬休み</h1> <p>※冬休み明けの給食は1月9日(木)からです。</p>	
			<p>牛乳は毎日つきます。</p>	

※天候や行事などによって献立内容を変更する場合があります。

※お願い※

冬休みは白衣のクリーニングがありません。最後の週に使用した給食当番の白衣はお手数おかけしますが、ご家庭で洗濯等していただき、冬休み明けにお子さんに持たせてください。よろしくお願ひします。