

うちのひと  
とよんでね!



# 12かっ こんだてひょう



2日の献立は  
中学生が立てたも  
のです。詳細は裏  
面をチェック!

しるぬぎ になっている食材は横浜町でとれたものです。  
横浜町学校給食センター No. 495

(れいわ6ねん)

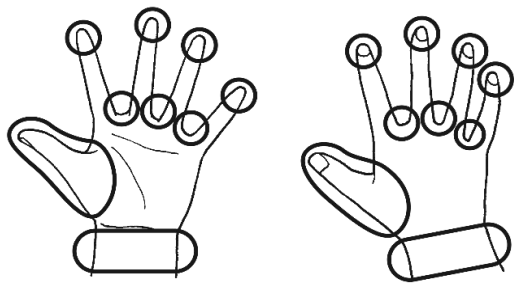
日	よう日	こんだてめい		たべもののはたらき			エネルギー		おしらせ
				赤	緑	黄	小	中	
2	月	牛乳	わかめごはん ほうれんそうまんじゅう はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう わかめ にくだんご やきとうふ ほうれんそうまんじゅう	ごぼう ゆず しめじ にんじん コーン はくさい カリフラワー なごねぎ ブロッコリー	ごはん サラダあぶら ごま ドレッシング	618	727	今日の給食にはわかめが使われており、わかめは海藻の仲間では「褐藻類(かつそうい)」に分類されます。そして年中食べることができる海藻は保存に強い「海の野菜」ということができます。 ★ほうれんそうまんじゅうは小1・2年1個、その他2個です
3	火	牛乳	ごはん なめこじる さばしおやき にくじゃが	ぎゅうにゅう とうふ さば ぶたにく	なめこ だいこん にんじん たまねぎ なごねぎ こんにゃく グリーンピース	ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう	605	708	今日のさばは青森県沖でとれたものです。
4	水	牛乳	コッペパン はくさいとあさりのこめクリームスープ ミートオムレツ キャベツのごまドレッシングあえ	ぎゅうにゅう あさり しろいんげんまめ かにかま なまクリーム ミートオムレツ だっしぶんにゅう	たまねぎ はくさい コーン きゅうり キャベツ にんじん	コッペパン ごめこ ドレッシング	616	780	給食の米粉クリームスープは横浜町のお米でつくられた米粉で調理しています。牛乳と生クリームと脱脂粉乳、具材と一緒に煮込んでつくりまします。 ★スプーンがつきます ◎おぼん回収日です◎
5	木	牛乳	ごはん ミネラルスープ ささみフライ ホイコーロー	ぎゅうにゅう とうふ こんぶ なた ささみフライ ぶたにく	しいたけ にんじん なごねぎ キャベツ ピーマン	ごはん サラダあぶら ごま	609	749	ささみは、鶏の手羽の内側にそって左右に1本ずつついている部位です。鶏肉の中で最もたんぱく質が多いのが特徴です。形が笹に似ていることから「ささみ」と呼ばれるようになりました。 ★今日のお米は横小米です★
6	金	牛乳	ごはん こまつなのみそしる とりそぼろ もやしのだいす	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく だいす	こまつな にんじん もやし なごねぎ きゅうり うめ	ごはん サラダあぶら さとう ごま ドレッシング	596	730	鶏そぼろをごはんにかけていただきますよ。 ★今日のお米は横小米です★
9	月	牛乳	ごはん だいこんのみそしる チキンてりやき じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう なまあげ チキンてりやき とりにく	だいこん にんじん なごねぎ グリーンピース	ごはん じゃがいも さとう サラダあぶら	656	772	でんぶんはその原料によりさまざまな用途に使われます。たとえばじゃがいもからつくられるでんぶんは片栗粉として料理のとろみづけに使われたり、とうもろこし由来のでんぶんはお菓子の原料になることもあります。
10	火	牛乳	ごはん モロヘイヤスープ ぼうぎょうざ パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうふ ぼうぎょうざ	えのきたけ にんじん モロヘイヤ きゅうり もやし	ごはん ごまあぶら ごま ドレッシング	616	728	モロヘイヤの葉っぱはしその形に似ていますが、くせがなく、かすかな甘味があるのが特徴です。刻むとオクラのような粘りが出てくるので、今日のスープもとろみがあるスープに仕上がっていますよ。
11	水	牛乳	むぎごはん チキンカレー キャベツとしらすのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ しらす しおこんぶ	たまねぎ にんじん キャベツ	ごはん おおむぎ じゃがいも ごまあぶら ごま サラダあぶら	659	789	お米は大きく分けて2種類あり、一つは粒が丸くて粘り気のある「ジャポニカ米」、もう一つは粒が細長い「インディカ米」があります。私たちが普段食べているのはジャポニカ米です。 ★スプーンがつきます
12	木	牛乳	ごはん ほうれんそうのみそしる ほろよいとんのしおぶたいため ツナとブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ほろよいとん	ほうれんそう にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン きゅうり ツナ	ごはん サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ	638	775	今日は横浜町産のほろよい豚が登場します。疲労回復効果のビタミンB群を多く含む豚肉を食べて、2学期のラストスパートを乗り切ろう!
13	金	牛乳	ごはん じゃがいものみそしる やさしくだんご かにかまともやしのあえもの	ぎゅうにゅう わかめ にくだんご かにかま あぶらあげ	きゅうり もやし にんじん	ごはん じゃがいも ごま ドレッシング	603	710	もやしには様々な種類があり、アルファルファもやし、大豆もやし、ブラックマッペもやし、緑豆もやしなどがあります。 ★野菜肉団子は小1・2年1個、その他2個です
16	月	牛乳	ごはん わかめのしおちゅうかスープ ポークしゅうまい はくさいとぶたにくのちゅうかあん	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ わかめ ぶたにく ポークしゅうまい	だいこん しいたけ にんじん たけのこ なごねぎ はくさい きぬさや	ごはん ごま サラダあぶら でんぶん	576	725	生の白菜は95%以上が水分のため、加熱してかさを減らすとたくさん食べることができます。冬に旬を迎える野菜です。 ★ポークしゅうまいは小1・2年1個、その他2個です
17	火	牛乳	ごはん チンゲンサイのみそしる あかうおのさいきょうやき ちくぜんに	ぎゅうにゅう なまあげ あかうおのさいきょうやき とりにく ちくわ	チンゲンサイ こんにゃく にんじん しいたけ なごねぎ ごぼう グリーンピース たけのこ	ごはん サラダあぶら さとう	602	711	ちくわなどの魚の練り製品の歴史は古く、12世紀初めの書物にかまぼこの絵が描かれていました。このほかにも多くの書物に練り製品を食べていた記録があります。
18	水	牛乳	むぎごはん ポークカレー みかんヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム しろいんげんまめ ヨーグルト	たまねぎ みかん にんじん	ごはん おおむぎ ゼリー じゃがいも サラダあぶら	695	852	給食の豚肉は主に「もも」部分を使用しています。もも肉はたんぱく質やエネルギーを効率的につくるために必要なビタミンB1が多く、脂肪が少ないことが特徴です。 ★スプーンがつきます
19	木	ジュア	ごはん はくさいのみそしる いわしのみぞれに やさしいため	ジュア あぶらあげ とうふ ぶたにく いわしのみぞれに	にんじん はくさい キャベツ たまねぎ ピーマン	ごはん サラダあぶら	639	751	みぞれ煮とは、大根などをすりおろして具材と一緒に煮ることをさします。大根おろしは雪に似ていることから「みぞれ」と呼ばれます。
20	金	牛乳	うどん とうじうどん ミニあげパン かんてんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ こんぶ かにかま	だいこん しいたけ にんじん かぼちゃ なごねぎ きゅうり かんてん	うどん ミニあげパン ドレッシング	603	710	今年の冬至は12月21日なので、1日早く冬至を意識した献立にしました。「ん」の2つつく食べものを食べることで運盛りをする風習があることから、「ん」が2つつく食べものを5つ使いました。 ◎パン箱回収日です◎
23	月	牛乳	キャロットピラフ ABCスープ デミソースハンバーグ ハムポテトサラダ クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう ウイナー デミソースハンバーグ ハム とりにく	たまねぎ キャベツ パセリ にんじん コーン きゅうり あかパプリカ	ごはん じゃがいも ABCマカロニ ケーキ ノンエッグマヨネーズ	701	827	今日は一足早いクリスマス献立です。明日から楽しい冬休みですが、規則正しい生活で元気に過ごしてくださいね。ごちそうを食べる機会が多い時期ですが、食べすぎにはご注意ください! ◎おぼん回収日です◎

## 寒い日も! 食事の前に石鹸で手洗い

細菌がついたままの手で食事をすると、細菌が体の中に入ってしまい、食中毒などを起こす原因となります。食事の前に石鹸を使って丁寧に手洗いすることで、食中毒の予防になります。



©少年写真新聞社2024

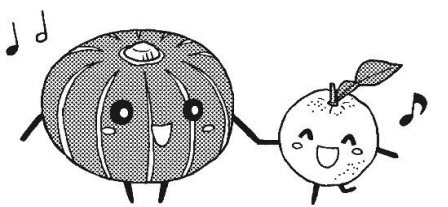


©少年写真新聞社2024

左図の○の部分は特に洗い残しが多い部分です。意識して洗いましょう。

## 12月21日は冬至

冬至は1年の中で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことです。年によって日にちが違います。この日にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったり、「ん」のつく食べものを食べて運盛り(運気をアップさせる)をします。



©少年写真新聞社2024

今年も食中毒などの大きな事故なく一年を終えることができそうです。これはみなさんの協力があったからこそです。本当にありがとうございました。来年も引き続き、美味しい給食提供できるよう、職員一同努めます。今後ともよろしくお願いたします。

☆おしらせ①☆  
パン箱回収日は  
20日(金)  
です。

☆おしらせ②☆  
今月のお盆回収日は  
4日(水)  
23日(月)  
の、2回です。

## 5日・6日は横小米をつかいます!

今月5日と6日のお米は横浜小学校5年生が育てたお米を提供します。田植えから稲刈りまで行ったお米はきっと美味しいと楽しみです。お楽しみに~!

