



12月

こんだてひょう



函南町立西小学校
校長 久保田 正基

	月	火	水	木	金
日 主食 主菜 副菜	て あら かんせんしょうぼう き ほん 手洗いは感染症予防の基本です！ 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。 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。				
一 口 メモ					
日 主食 主菜 副菜	2 ターメリックライス 冬野菜シチュー ハムサラダ	3 れんこんごはん とりのからあげ はくさいのおかかあえ みそ汁	4 丸型パン サーモンフライ ～タルタルソースがけ～ ツナサラダ きのこ野菜のスープ	5 麦入りごはん 八宝菜 ひじきの煮もの みかん	6 お弁当持参の日 給食はありません お弁当を持って きましょう
一 口 メモ	冬野菜シチュー 冬野菜シチューには冬の味覚のさつまいも・だいこん・かぶが入っています。さつまいも・だいこんは地元のものを使っています。冬の野菜を味わってください。	れんこん れんこんを切ってみると大きさや長さにかかわらず、中央に1個の穴、周りに9個の穴があります。どのれんこんも穴の数や並び方は同じです。	さけ さけは川で生まれ、その後、海に出て回遊(かいゆう)し、数年後に生まれた川へ戻り、卵を産みます。日本では東北や北海道でさけが多くとれます。	八宝菜 八宝菜には漢字の八という字が使われていますが、八種類のという意味ではなく「たくさんの」という意味だそうです。今日の八宝菜には十種類の食材を使っています。	
日 主食 主菜 副菜	9 麦入りごはん 揚げじゃがいものそぼろ煮 ツナとわかめのあえもの りんご	10 わかめごはん ぶた肉とさつまいもの 五色あえ みそ汁	11 麦入りごはん さばのみそ煮 ボイル野菜 けんちん汁	12 さくらごはん とりの塩こうじ焼き もやしとコーンの おひたし さつま汁	13 函南ふるさと給食 ロールパン 丹那牛乳のチキングラタン だいこんスープ みかん
一 口 メモ	りんご りんごは世界中で食べられていて、その種類は2万5000品種以上あると言われています。りんごは青森県、長野県、岩手県などの寒い地域で多く作られています。	五色あえ さつまいもの五色あえには5つの食材が使われています。さつまいも以外にどんな食材が使われているかわかるでしょうか？食べながら探してみてください。	ブックメニュー 今月のブックメニューは「月の沙漠(さばく)」をさばさばと」という本に登場するさばのみそ煮です。図書室にどんな本か紹介されているので、ぜひ読んでみてくださいね。	さくらごはん さくらごはんは静岡県郷土料理の一つです。見た目の色がさくら色に見えることから「さくらごはん」という名前がついたといわれています。	函南ふるさと給食 丹那牛乳を使って、チキングラタンのホワイトルウを作ります。グラタンは、フランス語で「おこげ」あるいは「こげ目をつける」を意味することばなのだそうです。
日 主食 主菜 副菜	16 麦入りごはん チキンカレー コールスローサラダ 手作りカルピスゼリー	17 うどん 和風つけ汁 さつまいもの天ぷら おひたし	18 麦入りごはん 和風ミートローフ オニオンスープ りんご	19 麦入りごはん ぶりフライ ごまあえ みそ汁	20 さつまいもごはん 厚焼き玉子 れんこんサラダ みそ汁
一 口 メモ	6年生リクエスト 今日は6年生のリクエスト給食です。6年生で一番多かったのは手作りカルピスゼリーでした。カルピスゼリーは寒天とゼラチンを使って調理員さんたちが作ってくれています。	さつまいも さつまいもにはでんぶんの他に野菜と同じようにビタミンC、カリウム、食物せんいが多く入っています。食物せんいはおなかの調子をととのえてくれるはたらきがあります。	和風ミートローフ ミートローフはアメリカの家庭料理で、ひき肉に野菜を混ぜて、形をととのえ、焼いたものです。今日は味つけにみそを使って和風のミートローフにしました。	ぶり ぶりの漢字は魚へんに「師」を組み合わせて「鰯(ぶり)」と書きます。12月のことを師走(しわす)と言います。ぶりは魚の師走ということで12月が旬の魚ですね。	冬至にあわせて 今年の冬至は21日です。冬至の日にはかぼちゃを食べてゆず湯に入る習慣があります。また「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めると言われています。
日 主食 主菜 副菜	23 バターライス もみの木ハンバーグ フレンチサラダ ABCスープ おたのしみデザート	今年はかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント 1 手洗い・うがいをする 2 しっかりと栄養をとる 3 十分な睡眠をとる 4 マスクをつける 5 人ごみを避ける 6 適度な運動をする			
一 口 メモ	クリスマスメニュー 少し早いですが、今日はクリスマスメニューです。クリスマスツリーをイメージしたもみの木ハンバーグや給食室から、かわいいデザートをおくります。	お知らせ 1月8日(水)は お弁当です 1月の給食は 1月9日(木)から はじまります			