

函南町立丹那小学校

		月			火			水			木			金		
エネルギー/たんぱく質		2024年の冬至は12月21日														
主食 主菜 副菜		冬至は、一年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。そこで、かぼちゃを食べて力を付け、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気(病気を起こす悪いもの)を追い払う習慣ができました。他にもにんじん、だいこん、うどんなど「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。「ん」のつく食べ物はほかにどんなものがあるでしょうか？探してみましょう！														
献立メモ		        														
エネルギー/たんぱく質		2	632	28.7	3	652	22.7	4	605	19.4	5	538	19.4	6		
主食 主菜 副菜		あったかにしょくどん とりそぼろ たまごそぼろ とんじる りんご/ぎゅうにゅう			むぎいりごはん さつまいものあげに みそしる パナナ ぎゅうにゅう			キャロットライス チキンクリームソース コーンサラダ いちごゼリー ぎゅうにゅう			さつまいもごはん さわらのさいきょうやき ちぐさあえ みそしる ぎゅうにゅう			給食はありません。 お弁当を持ってくるください。		
献立メモ		たまごの殻(から) 卵の殻(から)の主成分は炭酸カルシウムで、炭酸カルシウムの量によって殻の厚さは変わります。そして、ニワトリの作り出す炭酸カルシウムの量は季節によって変わります。そのため、夏の殻は薄く、冬の殻は厚くなります。			さつまいも 「さつまいも」は料理に使っても、お菓子に使ってもおいしく食べることができます。「さつまいものあげに」に使われているさつまいもは、1年生が育ててくれたさつまいもです。			ブドウ糖 人の体は、体や脳を動かすためにエネルギーを必要とします。脳が働くためのエネルギーはブドウ糖と呼ばれる栄養素です。ブドウ糖はごはんやパン・めんなどの食べ物にたくさん含まれる、でんぷんが分解されてできます。			もちごめ もちごめはブドウ糖が枝分かれして繋がっている、アミロペクチンというでんぷんが100%でできています。アミロペクチンに水を加えて加熱すると鎖の枝が絡み合って粘ってきます。そのため、もちごめは粘り気のある食感になります。					
エネルギー/たんぱく質		9	602	24.9	10	550	20.6	11	566	22.3	12	538	23.1	13	503 21.2	
		ふるさと給食の日														
主食 主菜 副菜		むぎいりごはん じゃがいものそぼろに みそしる りんご ぎゅうにゅう			ちゅうかめん みそスープ はるまき パナナ ぎゅうにゅう			むぎいりごはん マーボーだいこん はるさめあえ ゆずゼリー ぎゅうにゅう			むぎいりごはん おやこに いそびたし にんじんゼリー ぎゅうにゅう			コッペパン たんなぎゅうにゅうグラタン だいこんスープ みかん ぎゅうにゅう		
献立メモ		じゃがいも じゃがいもは、日本には1600年ごろに現在のインドネシアのジャカルタから長崎に伝わりました。ビタミンCやカリウムが多い食べ物ですが、炭水化物も多く含まれるため、エネルギー源になる食べ物として扱われています。			春巻き(はるまき) 春巻きは、「春を巻く」と書く中国料理です。春巻きにはニラなどの緑色の食べ物が使われています。緑色の春野菜を巻いて、芽吹き春を象徴するとして、春巻きと呼ばれるようになったと言われています。			マーボーだいこん 「麻婆大根(マーボーだいこん)」は豆腐とだいこんを半量ずつ使っています。だいこんは豆腐と同じくらいの大きさに切っているので見た目が似ています。どちらを食べているのかが、分かるでしょうか。			にんじん にんじんは免疫力を高めるカロテンの宝庫です。カロテンは体のなかで必要に応じてビタミンAに変化し、皮膚や粘膜を丈夫にするため、免疫力アップが期待できます。抗酸化作用も強いので、肌の老化防止にも役立ちます。			ふるさと給食の日 今月のふるさと給食メニューは函南町の自慢の、丹那牛乳と丹那の生クリームを使って作ります。スープには静岡県産のだいこんがいっぱい入っています。		
エネルギー/たんぱく質		16	570	22.7	17	508	24	18	583	27	19	521	26.1	20	637 27.2	
		2年生リクエスト給食														
主食 主菜 副菜		ナン キーマカレー ポテチサラダ カルピスゼリー ぎゅうにゅう			うめごはん とりのしおこうじやき おろしあえ みそしる ぎゅうにゅう			むぎいりごはん デミグラスハンバーグ こうやどうふスープ りんご ぎゅうにゅう			うどん にくうどん ちくわのいそべあげ みかん ぎゅうにゅう			むぎいりごはん さばのみそに ゆずびたし ほうとうじる パナナ/ぎゅうにゅう		
献立メモ		リクエスト給食 12月は2年生のリクエスト給食です。今年のリクエスト給食で、ナンが登場するのは初めてです。ポテチサラダは毎回登場する人気メニューですね。2年生が考えた給食を楽しみにしてください。			だいこん 「だいこん」は煮物や漬物、みそしる、サラダなどいろいろな料理に使うことができます。だいこんは葉の部分も食べることができ、ビタミン、ミネラルの宝庫と言われるほどなので、捨てずに食べてみてください。			乾物 高野豆腐(こうやどうふ)は豆腐を乾燥させた食べ物です。豆腐を冷気で凍らせた後に、乾燥させて作るため、凍り豆腐とも呼ばれています。			みかん 江戸時代から食べられている「みかん」は世界中で100種類以上あります。カナダやアメリカではテレビを見ながらでも食べられるという意味で「テレビフルーツ」「テレビオレンジ」とも呼ばれています。			冬至 今年の冬至は、12月21日です。ゆずには「融通がききますように」という願いが込められています。今日のゆずびたしに使われているゆずは丹那小でとれたものです。		
エネルギー/たんぱく質		23	642	26.6	24											
		クリスマス献立														
主食 主菜 副菜		コーンライス クリスピーチキン ハムサラダ やさいスープ クリスマスデザート ぎゅうにゅう			11:20下校 給食はありません											
献立メモ		クリスマスメニュー 25日は、クリスマスです。少し早いですが、今日はクリスマスメニューです。クラッカーを砕いて衣にした「クリスピーチキン」とかわい「クリスマスデザート」です。楽しみにしてください！														
		丹那小学校の食育														
		丹那小学校では食育の一環として、子供達が育てた食材を給食で使用する取り組みを行っています。自分達で野菜を育てることにより、育つ課程や大変さを学び、食材や料理そのもの、さらに調理をしてくれる人へ興味や関心が広がっていきます。裏面の使用食材一覧に今月使う丹那小学校産の食材が記載されています。ぜひご覧ください。														
		使用した食材の例														
		1年生:さつまいも														
		2年生:茄子														
		3年生:じゃがいも														
		4年生:いんげん														
		5年生:米														

12月 使用食材一覧

毎日、牛乳が出ます。牛乳は、赤のなかまの無機質です。

日付	曜日	献立名	黄色のなかま		赤色のなかま		緑色のなかま		調味料
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	
2月		あったかにしよくどん	こめ、むぎ						
		とりそば	さとう	あぶら	とりにく			しょうが	醤油
		たまごそば	さとう	あぶら	たまご				塩
		とんじる	さつまいも		ぶたにく、とうふ、みそ		にんじん、はねぎ	ごぼう、だいこん	
3火		りんご						りんご	
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		さつまいものあげに	かたくりこ、さとう		とりにく		にんじん	しょうが、たまねぎ	酒、醤油、みりん
		みそしる	さつまいも						
4水		バナナ	ふ		あぶらあげ、みそ	わかめ		キャベツ	
		キャラットライス	こめ、むぎ	あぶら			にんじん	バナナ	
		デキんクリームソース	こむぎこ	あぶら、バター	とりにく	チーズ、クリーム、ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、	塩、マギーブイオン
		コーンサラダ	さとう	あぶら				キャベツ、きゅうり、とうもろこし	塩、こしょう、マギーブイオン
5木		いちごゼリー	さとう			かんてん			酢、塩、こしょう
		さつまいもごはん	さつまいも、こめ、むぎ						酒、塩
		さわらのさいきょうやき			さわら、みそ			しょうが	醤油、酒
		ちくさあえ	さとう	あぶら	たまご		こまつな、にんじん	キャベツ	醤油、塩
9月		みそしる			あぶらあげ、みそ		こまつな	だいこん	
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		じゃがいものそばろに	じゃがいも、さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん、さやえんどう	たまねぎ	醤油
		りんご			あぶらあげ、とうふ、みそ		こまつな	かぶ	
10火		ちゅうかめん	めん					りんご	
		みそスープ		ごまあぶら	なると、ぶたにく		はねぎ、にんじん	にんにく、しょうが、もやし	豆板醤、酒、チンタン、みりん、醤油
		はるまき	はるさめ、こむぎこ	あぶら、ごまあぶら	ぶたにく、だいず		にら、にんじん	キャベツ、たまねぎ、たけのこ	ナンプラー、オイスターソース、中華スープの素、
		バナナ	さとう	ごま				しいたけ、にんにく	塩
11水		バナナ						バナナ	
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		マーボーだいこん	かたくりこ、さとう	あぶら	ぶたにく、とうふ、みそ		にんじん	にんにく、しょうが	塩、こしょう、鶏ガラスープ、ケチャップ
		はるさめあえ	はるさめ、さとう	ごまあぶら	ハム		さやえんどう	だいこん	醤油、甜麺醬、酒、豆板醬
12木		ゆずゼリー	さとう		ゼラチン	かんてん	にんじん	きゅうり	酢、醤油
		むぎいりごはん	こめ、むぎ					ゆず	
		おやこに			とりにく、たまご		にんじん	たまねぎ、ねぎ、しいたけ	酒、醤油
		いそびたし			かつおぶし	のり	にんじん、こまつな	はくさい	
13金		にんじんゼリー	さとう		ゼラチン	かんてん	にんじん		オレンジジュース
		コッペパン	パン						
		たんなぎゅうにゅうグラタン	じゃがいも、こむぎこ	あぶら、バター	とりにく	ぎゅうにゅう、チーズ	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	塩、こしょう、マギーブイオン
		だいこんスープ		あぶら			にんじん	だいこん、にんにく、たまねぎ、セロリ	マギーブイオン、塩、こしょう、コンソメ
16月		みかん						キャベツ	
		ナン	ナン					みかん	
		キーマカレー		あぶら	ぶたにく、だいず	ぎゅうにゅう		しょうが、にんにく、たまねぎ	カレールウ、中濃ソース、ケチャップ
		ポテチサラダ	じゃがいも	あぶら、ドレッシング		わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり	塩
17火		カルピスゼリー	さとう		ゼラチン	かんてん			カルピス
		うめごはん	こめ、むぎ、さとう		かつおぶし	こんぶ		うめ、しそ	
		とりのしおこうじやき		ごまあぶら	とりにく			しょうが	塩麴
		おろしあえ					にんじん、こまつな	だいこん	酒、酢、醤油
18水		みそしる			とうふ、みそ	わかめ		はくさい	
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		デミグラスハンバーグ	さとう	あぶら	とうふ、ぶたにく、たまご	ぎゅうにゅう		たまねぎ、しめじ	ケチャップ、デミグラスソース、塩、こしょう
		こうやどうふスープ			とうふ、ハム		にんじん	たまねぎ、キャベツ	塩、こしょう、コンソメ、醤油
19木		りんご						りんご	
		うどん	うどん						
		にくうどん			なると、ぶたにく、あぶらあげ		にんじん	しいたけ、ねぎ	醤油、みりん、塩、酒
		ちくわのいそべあげ	こむぎこ	あぶら	ちくわ、たまご	のり			
20金		みかん						みかん	
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		さばのみそに	さとう		さば、みそ			しょうが	酒、みりん、醤油
		ゆずびたし	さとう				にんじん、こまつな	はくさい、しめじ、ゆず	醤油、酒
23月		ほうとうじる	ほうとう		とりにく、あぶらあげ、みそ		かぼちゃ、にんじん	だいこん、ねぎ	酒、醤油
		バナナ						バナナ	
		コーンライス	こめ、むぎ					とうもろこし	マギーブイオン、塩、こしょう
		クリスマスチキン	こむぎこ、クラッカー	あぶら、マヨネーズ	とりにく、たまご			にんにく	コンソメ、塩、こしょう
		ハムサラダ		ドレッシング	ハム		にんじん	キャベツ	
		やさいスープ					にんじん、ほうれんそう	もやし、キャベツ	マギーブイオン、塩、こしょう、醤油
		クリスマスデザート	こむぎ、さとう		たまご、だいず	ぎゅうにゅう		いちご	

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。



流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。

手洗いのポイント

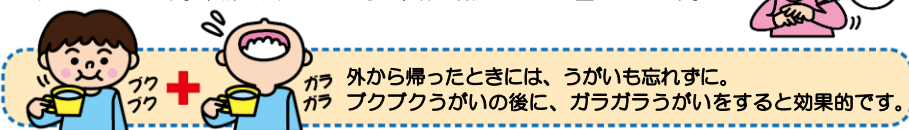
せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。



水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろろかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、“ふるさとの味”や“わが家の味”を伝える機会にしてみたいいかがでしょうか。



年末年始の行事と行事食

大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりとなる日。今年の苦勞を断ち切り、新年への願いを込めて、年越しそばや「年取り魚」を食べる風習があります。年取り魚は地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられます。

正月 (1月1日～)

冬至 (12月21日ごろ)

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪氣をはらい、無病息災を祈る風習があります。



かぼちゃと小豆のいと煮

おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。

