

給食だより12月

寒い日も 食事の前に石けんで手洗い

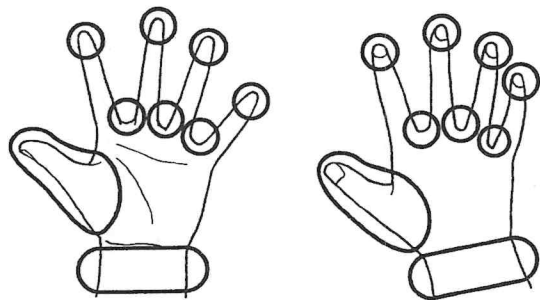
手は、汚れていないように見えても、細菌やウイルスなどがついていることがあります。これらが手についたまま食事をすると、細菌やウイルスなどが体の中に入ってしまい、食中毒などを起こす原因になります。

食事の前に、石けんを使って正しい手を洗うことで、食中毒の予防になります。

冬場は水が冷たくても、しっかり手を洗うように心がけましょう。



洗い残しやすいところに注意しましょう



きれいに洗ったつもりでも、手に汚れが残っていることがあります。指先や爪、指と指の間、親指、手首などは洗い残しやすいところです。特に注意して洗うようにしましょう。また、爪は短く切っておくことや、手を洗ったら清潔なハンカチやタオルで拭くことも大切です。

食中毒の原因のひとつ ノロウイルス

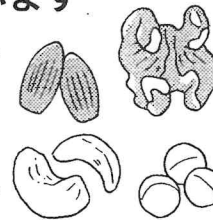
手や指、食品などを介して感染し、おう吐や下痢、腹痛などを起こすウイルスです。ノロウイルスによる食中毒の予防には、石けんを使った手洗いと、食品を中心部まで加熱する（85～90℃で90秒間以上）ことが効果的です。



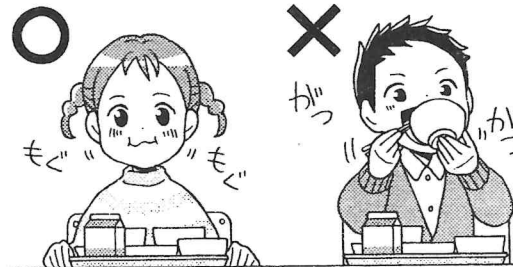
木の実による食物アレルギーが増えています

食物アレルギーの原因食物として、2021年の調査*では、鶏卵、牛乳に次いで、木の実類が第3位となり、小麦を上回りました。木の実類による食物アレルギーの増加を受け、「特定原材料に準ずるもの」として、2019年にアーモンドが、2024年にマカダミアナッツが追加され、2023年にくるみが「特定原材料」に移行されました。

*消費者庁「令和3年度 食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書」



食べ物で窒息しないために自分でできること

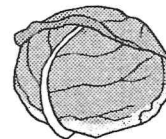


よい姿勢で足の裏をしっかり床につけて座り、食べ物を食べやすい大きさにして、口をしっかり閉じてよくかみ、落ち着いて食べるのが大切です。

食べ物を口に詰め込んだり、早食いをしたり、ふざけたりすると、のどに詰まらせやすくなります。

クイズ キャベツの仲間は何だろうか？

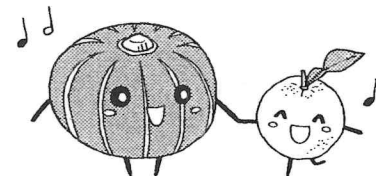
- ①セロリ
- ②ブロッコリー
- ③れんこん



セロリはセリ科、れんこんはアズキ科、ブロッコリーはアブラナ科の花菜、キャベツはアブラナ科の花菜です。アブラナ科の花菜は、アブラナ科の花菜の仲間です。アブラナ科の花菜は、アブラナ科の花菜の仲間です。アブラナ科の花菜は、アブラナ科の花菜の仲間です。

今年は12月21日が冬至

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が、およそ12月22日頃になります。この日にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。



令和6年

12月献立表

光が丘第三中学校

実施日	曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1日1人あたり (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	月	一 斉 給 食 練馬大根スバゲティ 牛乳 オニオンドレッシングサラダ 人参オレンジケーキ	まぐろ缶 卵	牛乳	大根(葉) にんじん パセリ	練馬大根 しめじ えのきたけ キャベツ コーン レモン たまねぎ オレンジジュース	スバゲティ 砂糖 小麦粉	オリーブ油 サラダ油 バター	760	14.5	33.9	3.6
3	火	妻ご飯 牛乳 海苔の佃煮 魚の西京焼き かきたま汁	ぶり みそ 鶏むね 豆腐 卵	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	白菜	米 麦 砂糖 みずあめ 片栗粉		721	20.2	30.2	2.9
4	水	一 斉 給 食 バエリア 牛乳 ごぼうと大豆の甘辛揚げ ねり丸キャベツのポトフ	ベーコン いか しばえび 大豆 豚肉	牛乳	赤ピーマン ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ ごぼう セロリー キャベツ	米 片栗粉 砂糖 みずあめ じゃが芋	サラダ油 バター 油	733	14.1	29.7	2.0
5	木	妻ご飯 牛乳 根菜たっぷり厚焼き玉子 じゃごサラダ じゃが芋と豆腐の味噌汁	豚ひき肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 菜ねぎ	ごぼう 切干大根 大根 きゅうり ねぎ	米 麦 砂糖 じゃが芋	サラダ油 ごま油	724	17.3	31.6	3.1
6	金	きなご揚げパン(コッペパン) 牛乳 ジャーマンポテト チリコンカン	きな粉 ベーコン 豚ひき肉 大豆	牛乳	パセリ粉 にんじん トマト缶	にんにく たまねぎ	コッペパン 砂糖 じゃが芋	油 サラダ油	800	15.8	41.2	2.9
9	月	カ ミ カ ミ 豚昆布ご飯 牛乳 わかさぎの更紗揚げ わかめと切干大根のごま和え おでん	豚肉 ウィナー さつま揚げ	刻み昆布 牛乳 わかさぎ わかめ 昆布	にんじん	生姜 切干大根 きゅうり 大根	米 大麦 砂糖 でん粉 こんにやく ちくわぶ じゃが芋	サラダ油 白すりごま	733	16.8	28.1	3.8
10	火	ご飯 牛乳 麻婆豆腐丼の具 春雨サラダ くだもの(みかん)	豚ひき肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん にはら	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 干ししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン みかん	米 砂糖 片栗粉 春雨	サラダ油 ごま油 白ごま	770	14.2	27.1	2.0
11	水	旬 の 食 材 ご飯 牛乳 豚バラ大根 白菜の甘酢和え さつま汁	豚肉 鶏むね 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ねぎ 白菜 ごぼう	米 こんにやく 砂糖 さつま芋	サラダ油	784	13.2	33.8	2.4
12	木	ご飯 牛乳 さばの黄金焼き 具だくさんの味噌汁 野菜の和風ごま炒め	さば 卵 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう 大根 ねぎ キャベツ もやし	米 こんにやく 砂糖	マヨネーズ サラダ油 白ごま	774	16.0	40.2	2.3
13	金	ご飯 牛乳 揚げ豆腐 ひじきとコーンのサラダ 沢煮椀	豆腐 卵 とり肉	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 小松菜	ねぎ 干ししいたけ きゅうり コーン キャベツ 大根	米 砂糖 じゃが芋 こんにやく 片栗粉	サラダ油	726	15.9	27.1	3.1
16	月	ひよこ豆入りカレーライス 牛乳 手作り福神漬け フルーツポンチ	豚肉 ひよこ豆	牛乳 寒天	にんじん トマト缶	生姜 セロリーにんにく たまねぎ きゅうり 大根 れんこん パインアップル缶 桃缶 みかん缶 レモン	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 はちみつ きび砂糖	サラダ油 マーガリン 白ごま	831	11.1	24.9	2.9
17	火	他人丼 牛乳 大根サラダ ごまだれ汁	豚肉 かまぼこ 卵 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	干ししいたけ たまねぎ 大根 きゅうり ごぼう ねぎ	米 大麦 こんにやく 砂糖 片栗粉 じゃが芋	サラダ油 白すりごま 白ごま(ねり)	802	14.8	29.5	3.5
18	水	ツナチーズトースト 牛乳 コーンサラダ ポークシチュー	まぐろ缶 豚肉	チーズ 牛乳 わかめ	にんじん トマトピューレ	レモン たまねぎ キャベツ コーン にんにく	食パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 ざらめ	マヨネーズ サラダ油 バター	797	14.0	45.8	3.1
19	木	チンジャオロース丼 牛乳 粟米湯(スーミータン) 華風あえ	豚肉 豆腐 卵	牛乳	赤ピーマン ピーマン にんじん	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 干ししいたけ コーン きゅうり 大根	米 大麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	731	16.3	26.3	3.4
20	金	冬 至 妻ご飯 牛乳 鱈の幽庵焼き かぼちゃの甘煮 飛鳥汁	銀さわり とり肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん	ゆず えのきたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋		731	18.3	20.9	2.5
23	月	ツナピラフ 牛乳 コメッコトマトシチュー ぶどうゼリー	まぐろ缶 豚肉 大豆	牛乳 アガー	にんじん 赤ピーマン トマトピューレ トマト缶	たまねぎ 生姜 にんにく しめじ ぶどうジュース	米 じゃが芋 米粉 砂糖	サラダ油 バター	768	14.6	29.2	2.3
24	火	妻ご飯 牛乳 鮭の味噌マヨネーズ 五目煮豆 油揚げとキャベツのみそ汁	鮭 みそ 大豆 油揚げ	牛乳 刻み昆布	にんじん	干ししいたけ 大根 れんこん ごぼう キャベツ えのきたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	マヨネーズ	734	18.0	27.6	2.8

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数17回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	760	15.5	31.1	2.9	353	114	2.8	254	0.35	0.48	17	7.6
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

生産地一覧(予定)

- 小松菜 東京・瑞穂町 ○しめじ 長野県 ○人参 北海道 ○玉ねぎ 北海道 ○ねぎ 山形県 ○もやし 栃木県
- ごぼう 群馬県 ○ピーマン 茨城県 ○キャベツ 茨城県・練馬区 ○にんにく 青森県 ○ねぎ 山形県
- じゃがいも 北海道 ○生姜 高知県 ○たまご 青森県 ○白菜 長野県 ○大根 千葉県・練馬区 ○きゅうり 群馬県
- 里芋 練馬区立野町 ○みかん 和歌山県 ○さつまいも 茨城県 ○かぼちゃ 北海道



「早寝早起き
朝ごはん」
運動シンボ
ルマーク