



12月 給食だより

温知学舎 世田谷区立烏山小学校
校長 廣石 雄司
栄養士

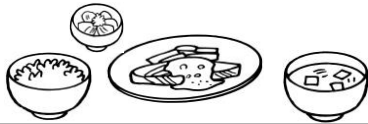
今年も残りわずかとなり、寒さも本格的になってきました。もうすぐ2学期も終わり冬休みに入ります。冬休みも規則正しい生活を心がけましょう。

かぜに負けない体をつくろう！！

かぜ予防には「これさえあれば大丈夫」というものはありません。そのためにも、毎日の生活リズムを整えて、体の抵抗力を高めることが大切です。

かぜ予防 5つのポイント

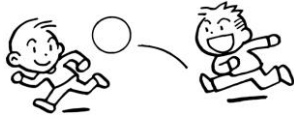
①栄養バランスのよい食事を3食きちんととりましょう。



②夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムを整えましょう。



③外で元気に遊び、体力を付けましょう。



④室内の換気と温度・湿度の調節をしましょう。



⑤うがい・手洗いを必ず行いましょう。



今月のオリパラ給食

12月6日(金)世界の料理 ～ギリシャ～

今月のオリパラ給食はギリシャ料理で、オリンピックの発祥の地としても有名です。

ギリシャの伝統的な料理「ムサカ」は、ナスやトマト、じゃがいも等の野菜とひき肉を重ね、オーブンで焼いて作ります。又「グreekサラダ」はフェタチーズという羊の乳から作られるチーズを使用するサラダです。給食では、食べやすいよう、カッテージチーズを使います。

「あしたばパン」はオリーブの冠をイメージした、ねじりリング型にしました。生地には、東京都八丈島のあしたばが練りこまれています。

今月も、オリパラ給食をお楽しみにしてください！



冬至



今年は12月21日(土)が冬至です。冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。

この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは夏にとれますが、長い間保存できます。寒さの厳しくなるこの時期に、ビタミン豊富なかぼちゃを食べて、かぜを予防する効果があると伝えられています。

なぜ冬至にゆず湯なのかということ、ゆず湯に入ることにより、かぜを引きにくくなるといわれているからです。ゆずには体を温める働きがあり、また、ゆずのさわやかな香りでリラックス効果があり、元気に冬を越すための力を付けてくれます。ご自宅で是非この機会にお試しください。

12月 学校給食献立表



さむさに まけない からだをつくろう

令和6年度《家庭数》

温知学舎 世田谷区立烏山小学校

日	曜	献立名	主な材料名			エネルギー	
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくる	おもにからだの調子を整える	たんぱく質 g	
2	月	里芋ごはん 切干大根の卵焼き 野菜のゆかりかけ のり塩大豆	こめ あぶら でんぷん	さといも ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく たまご だいず あおのり	きゅうり にんにく にんじん たまねぎ だいこん きゅうり きりほしだいこん	637kcal 27.3g
3	火	スパゲティー地中海ソース じゃがいものハニーサラダ フルーツヨーグルト	スパゲティー こむぎこ はちみつ	あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン いか えび あさり こなチーズ ヨーグルト	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ みかんかん パインかん ももかん りんごかん	630kcal 27.5g
4	水	麦ごはん 世田谷根菜汁 さんが焼き じゃがいものきんぴら煮	こめ さとう ごまあぶら さといも	おしむぎ でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あじ いわし ちくわ けずりぶし とりにく	たまねぎ ねぎ にんじん しょうが こんにやく えだまめ だいこん ごぼう	623kcal 30.7g
5	木	わかめごはん ジャンボぎょうざ 春雨サラダ くだもの(菊花みかん)	こめ ごまあぶら こむぎこ はるさめ	ぎょうざのかわ でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく	しょうが キャベツ ねぎ にら にんにく きゅうり コーン たまねぎ みかん	625kcal 18.7g
6	金	あしたばパン ムサカ グリークサラダ くだもの(みはや)	あしたばパン じゃがいも	あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とりにく すなごもミンチ チーズ	なす たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン りんご みはや	661kcal 28.1g
9	月	ツナコントースト タラと冬野菜のシチュー 白菜のサラダ	はいがしょくパン さつまいも さとう	あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく タラ とうにゅう こなチーズ	たまねぎ コーン クリームコーン パセリ にんじん エリンギ フロccoliリー はくさい きゅうり	614kcal 32.6g
10	火	麦ごはん ししゃものピリ辛ねぎソース ごま酢かけ 生揚げのそぼろあんかけ	こめ でんぷん あぶら ごま	おしむぎ こむぎこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも かつおぶし とりにく なまあげ	ねぎ キャベツ にんじん きゅうり しょうが たまねぎ エリンギ こまつな	665kcal 30.5g
11	水	大根カレー(世田谷育ち) さつまいもサラダ くだもの(りんご)	こめ あぶら さつまいも	おしむぎ こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん キャベツ りんご コーン おおくらだいこん	655kcal 18.7g
12	木	麦ごはん のっぺい汁 鮭のみそマヨネーズ焼き カリカリ油揚げと野菜のお浸し	こめ さとう でんぷん	おしむぎ さといも	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ かつおぶし とりにく とうふ	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん こんにやく たけのこ しいたけ	585kcal 29.5g
13	金	ミルクパン アップルチーズハンバーグ フライドポテト 野菜スープ	ミルクパン さとう あぶら	パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご チーズ	たまねぎ りんご にんじん もやし セロリ えのき こまつな	658kcal 29.2g
16	月	麦ごはん 四川豆腐 塩ナムル	こめ あぶら でんぷん	おしむぎ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とうふ うすらたまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ザーサイ もやし こまつな	615kcal 30.0g
17	火	フォカッチャ ミートソース マカロニのイタリアンサラダ	フォカッチャ こむぎこ さとう	あぶら マカロニ	ぶたにく すなごもミンチ だいず こなチーズ	たまねぎ セロリ にんじん ピーマン マッシュルーム パセリ キャベツ コーン	562kcal 19.5g
18	水	有機米ごはん かきたま汁 鯖(さば)の竜田揚げ 大根とひじきの和風和え	こめ でんぷん あぶら	さとう こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう さば ひじき かつおぶし とうふ わかめ たまご	しょうが きゅうり だいこん にんじん コーン ねぎ こまつな	652kcal 28.8g
19	木	ほうとう風うどん 和風香りゆずサラダ チーズケーキ	ほうとう 油 バター	じゃがいも さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく あぶらあげ ヨーグルト クリームチーズ たまご なまクリーム	ごぼう にんじん だいこん かぼちゃ はくさい ねぎ こまつな かぶ ゆず パインかん レモン	634kcal 24.9g
☆♪☆☆☆☆ 19日は食育の日です ☆♪☆☆☆☆							
20	金	バターロール セレクトおかず [Aフライドチキン Bフライドフィッシュ] ひよこ豆のサラダ ABCスープ ぶどうゼリー ジョア(いちご)	バターロール でんぷん あぶら マカロニ	さとう こむぎこ パンこ	ジョア とりにく カラスカレイ ひよこめめ ベーコン こなかんでん こなゼラチン	にんにく しょうが キャベツ にんじん コーン たまねぎ はくさい セロリ ぶどうジュース	735kcal 23.6g

※ 食材等の都合により、献立の一部を変更することがあります。