



令和6年度 給食献立表(12月)



さくらの学び舎 世田谷区立桜丘中学校

月	火	水	木	金
16 カレーライス コーン入りフレンチサラダ りんご 牛乳	17【郷土料理：鳥取県】 どんどろけめし じゃぶ汁 いもぼた 牛乳	18 鶏野菜うどん(つけ麺) ちくわの磯辺揚げ 玉ねぎドレッシングの 和風サラダ 牛乳	19【図書コラボ給食】 ご飯 バルサミコ酢豚 香味大根 にらたまスープ 牛乳	20【行事食：冬至】 きんぴらごはん 冬にかぼちゃと チーズの卵蒸し 白菜の柚子風味お浸し 牛乳
給食再開の記念すべき一回目はカレーライス！桜丘中学校ならではの香り高くコクのある味わいをクマにお楽しみください。	「どんどろけ」とは方言で「雷」を意味し、豆腐を炒める音が雷鳴に聞こえることから名付けられました。	磯辺揚げは海苔を衣に使った揚げ物です。海苔が磯から取れることからそう呼ばれています。	バルサミコ酢はブドウから作られたイタリアの果実酢。まろやかな酸味と、フルーティな味わいが肉料理によく合います。	保存性が高く栄養価の高いかぼちゃを食べて寒い冬を乗り切ろうという考えから、冬至にかぼちゃを食べる習慣が生まれました。
23 ご飯 鯖の味噌煮 彩り野菜の香味和え 豚汁 牛乳	24【クリスマス給食】 ミルクパン ローストチキン ポークシチュー ココアマフィン 牛乳	日付 献立名	<div>《旬の食材 12月》 白菜 大根 ねぎ ごぼう 小松菜 かぶ ほうれん草 春菊 にんじん 生姜 里芋 みかん ゆず 柿 りんご たら わかさぎ いわし ぶり</div>	
香味和えに使用する小松菜のカルシウム量は、ほうれん草の3倍以上。骨を丈夫にするのに効果的な栄養です。	2024年最後の給食はクリスマスメニューです。楽しい気持ちで冬休みを迎えましょう！	献立紹介		

図書コラボ給食 ～物語にでてきた料理～

『食堂かたつむり』

著/小川 糸(ポプラ文庫)

12月19日実施
『バルサミコ酢豚』

この本は
桜丘中学校
のメディアセ
ンターにあり
ます。

《本の紹介》

失恋のショックで声を失った主人公【倫子】は、母・ルリコが暮らす田舎へ戻り、一日一組だけお客様を迎える小さな食堂を始めます。事前にやりとりし、客に合わせた料理を提供する『食堂かたつむり』。ここで食事をするとうれいがかうというわさが次第に広まったある日、ルリコが末期がんであることを知った倫子は、ルリコのために料理を作ることを決意します。

《料理について》

倫子が食堂で作った数々の料理の1つにバルサミコ酢を使った酢豚が出てきます。バルサミコ酢はぶどうを原料とした酢を熟成させたもので、芳じゅんな香りとまろやかな酸味が特徴的です。給食では、バルサミコ酢をアクセントに加えた酢豚を作ります。

回転釜が新しくなりました！

給食室の改修工事に伴い、様々な調理機器が新しいものに入れ替わりました。炒め物や煮物、汁物を作るのに使用する「鉄釜(回転釜)」もその内の一つです。鉄釜を使用する前に「アク抜き」という作業を行いますが、釜の鉄の影響で最初のころに調理する料理の色が悪くなりやすいです。料理の見た目がやや黒っぽくなる可能性があります。人体に影響はありません。ご不明な点等ありましたら、副校長または栄養士にご連絡ください。

給食再開のお知らせ

夏休みから実施された改修工事が無事終了し、給食室が新しくなりました。各ご家庭でのお弁当の用意やお弁当業者への注文にご協力いただき、ありがとうございます。
今後とも引き続き、安全で美味しい給食の提供に努めていきますのでよろしくお願いいたします。



冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は一年の中で最も昼が短く、夜が長い日です。今年は12月21日です。この日にかぼちゃ(=なんきん)などの「ん」がつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひかないといわれています。



冬の感染症・食中毒

ノロウイルスに注意！

ノロウイルスはウイルスの中でも小さく、球形をしています。冬に流行することが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。予防には以下のように、手洗いや食品の十分な加熱が大切です。給食でも十分な加熱と加熱温度の記録をとっています。みなさんも手洗いで予防しましょう。

- 石けんを使っていねいに手を洗う。
- 食品の中心部まで(85～90℃で90秒間以上)加熱する。

