



12月 給食献立表



令和5年度

港区立小中一貫教育校赤坂学園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
<p>石けんを使って手を洗おう</p> <p>手洗いは手軽にできる感染症予防の一つです。手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。</p> 				<p>1日</p> <p>すずしろご飯 ししゃものカレーフライ ひつつみ汁 牛乳</p> <p>12月3日は「ひつつみの日」です。小麦粉の生地をひつつみで汁に入れて煮るのでこの名前がつきました。</p>	
4日	5日	6日	7日	8日	
<p>ふりかえぎゅうぎょうび 振替休業日</p>	<p>ハニートースト 豆乳クリームシチュー フレンチサラダ 牛乳</p>	<p>ゆかりご飯 豆腐の真砂揚げ 大根の即席漬 白菜とじゃが芋の味噌汁 牛乳</p>	<p>プルコギ丼 わかめスープ 果物(りんご) 牛乳</p>	<p>五目ご飯 おから入り玉子焼き おこし汁 牛乳</p> <p>事八日(ことようか)</p>	
	<p>寒い日にぴったりのクリームシチューは、鶏ガラや野菜でだしをとり、たくさんの具材を入れて仕上げます。</p>	<p>真砂とは細かい砂のことです。細かくみじん切りにした具材を豆腐に混ぜて成型し、油で揚げます。</p>	<p>プルコギは、韓国の料理で、プルは「火」、コギは「肉」を意味しています。甘辛い味でごはんが進みます。</p>	<p>12月8日と2月8日は「事八日」です。具沢山のおこし汁を飲んで、無病息災を願います。</p>	
11日	12日	13日	14日	15日	16日(土)
<p>ミートソーススパゲッティ ほうれん草とコーンのサラダ すりりんごゼリー 牛乳</p> <p>麺の日</p>	<p>とりごぼうご飯 どて煮【愛知県】 にらたま汁 牛乳</p>	<p>ご飯 しゃきしゃきハンバーグ 野菜のごま和え 大根の味噌汁 牛乳</p>	<p>里芋ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 呉汁 果物(温州みかん) 牛乳</p>	<p>チャーハン パリパリサラダ 春雨スープ 牛乳</p>	<p>手作りスイート ポテトパン ポークビーンズ 果物 (はれひめ) 牛乳</p> <p>小学生給食なし</p>
<p>給食のミートソースには、人参や玉ねぎなどみじん切りにした野菜がたっぷり入るので、栄養満点です。</p>	<p>愛知県名古屋市の中心に食べられているどて煮は、牛すじや豚もつなどを赤味噌で煮込んだ料理です。</p>	<p>しゃきしゃきハンバーグには、みじん切りにした蓮根を入れます。照り焼きのタレをかけた和風ハンバーグです。</p>	<p>ちゃんちゃん焼きは北海道の郷土料理です。鮭と野菜を味噌味のタレに絡めて焼きます。野菜が美味しく食べられる料理です。</p>	<p>パリパリサラダのパリパリは、ワンの皮を細く切って揚げて作ります。野菜が美味しく食べられる、魔法のトッピングです☆</p>	
18日	19日	20日	21日	22日	
<p>チーズパン ポテトニョッキのトマト煮 イタリアンドレッシングサラダ おかしな目玉焼き 牛乳</p> <p>中学生給食なし</p>	<p>こぎつねご飯 ふろふき大根 ちゃんこ汁 牛乳</p>	<p>回鍋肉丼 白菜と玉子のスープ 果物(はやか) 牛乳</p>	<p>ご飯 鯖の香味焼き おかか和え えのきと油揚げの味噌汁 牛乳</p> <p>ラッキーアイテム</p>	<p>冬至うどん 白菜の柚子漬 てりやき蒸しパン 牛乳</p> <p>冬至</p>	
<p>ニョッキは、茹でてつぶしたじゃがいもと小麦粉を練って作るお団子です。</p> <p>誕生日給食</p>	<p>食育の日(19日) ～東京都の郷土料理～</p>	<p>回鍋肉は「鍋を回す」と書きますが、一度炒めた肉を取り出し、また鍋に戻すという意味があります。</p>	<p>月に1回のラッキーアイテムの日です。星型とハート型の人参がクラスに何個かずつ入っています。当たった人はラッキー♪</p>	<p>冬至は、1年で一番昼が短く夜が長い日です。この日に南瓜を食べたり柚子湯に入ったりすると病気をしないとされています。</p>	
25日	<p>1月の給食開始は1月10日(水)です</p>  				
<p>カレーピラフのクリームソース カラフルサラダ バイクドチーズケーキ 牛乳</p>	<p>☆ 12月給食目標 ☆ 「集中してしっかり食べよう」</p>				
<p>今年最後の給食です。1年を振り返りながら、味わって食べましょう。</p>					