

12月

給食のこんだて表



令和6年度 文京区立青柳小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3火	豆腐の中煮煮井		ぶた肉,豆腐	米,油,砂糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,人参,白菜,小松菜,きくらげ	608 kcal
	大根のスープ		とり肉	でんぷん	大根,えのきだけ,しょうが,万能ねぎ	25.9 g
	みかん				みかん	20.1 g
4水	ツナとごぼうの混ぜご飯		ツナ	米,麦,油,砂糖	ごぼう,しょうが	569 kcal
	とん汁		ぶた肉,赤みそ,白みそ	油	玉ねぎ,人参,大根	23.4 g
	野菜の甘酢あえ			ごま油,砂糖,ごま	キャベツ,小松菜,人参	20.9 g
5木	焼きピロシキ		ぶた肉	ミルクパン,油,緑豆春雨,米粉	玉ねぎ,人参	572 kcal
	パスタ入り野菜スープ		とり肉,ベーコン	油,でんぷん,じゃが芋,ツイストマカロニ	玉ねぎ,人参,白菜	24.5 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	23.9 g
6金	ホイコーロー丼		ぶた肉,赤みそ,八丁みそ	米,油,砂糖,ごま油,でんぷん	しょうが,にんにく,人参,ピーマン,キャベツ	569 kcal
	春雨サラダ			緑豆春雨,砂糖,油,ごま油	もやし,きゅうり,人参	22.8 g
						18.9 g
9月	ご飯			米		2.2 g
	たらの変わりみそ焼き		すけとうだら,白みそ	砂糖,マヨネーズ(卵無し)	しょうが,玉ねぎ	557 kcal
	キャベツとわかめのあえもの		わかめ	ごま油,砂糖	キャベツ	23.0 g
10火	みそ汁		赤みそ,白みそ	さつまい	大根	16.8 g
	チキンライス		とり肉	米,油	コーン,玉ねぎ,マッシュルーム	2.6 g
	じゃがたまスープ		ベーコン,たまご	じゃが芋,でんぷん	玉ねぎ,白菜	563 kcal
11水	チーズ入りサラダ		チーズ	オリーブ油,砂糖	キャベツ,人参,玉ねぎ	21.8 g
	塩あなか焼そば		ぶた肉	蒸し中華めん,油,でんぷん,ごま油	しょうが,人参,玉ねぎ,きくらげ,キャベツ,白菜,小松菜,もやし	23.3 g
	パインあんじん豆腐		粉寒天,牛乳	砂糖	パイン,レモン	2.4 g
12木	ご飯			米		583 kcal
	魚の唐揚げ甘酢だれ		サメ	でんぷん,油,砂糖		24.9 g
	野菜とこんにゃくのあえもの			こんにゃく,砂糖,油,ごま油	キャベツ,人参	19.2 g
13金	みそ汁		わかめ,油揚げ,赤みそ,白みそ		白菜	2.6 g
	ガーリックトースト			食パン,バター,オリーブ油	にんにく	597 kcal
	かぶとコーンのシチュー		とり肉,牛乳,生クリーム	油,じゃが芋,バター,薄力粉	玉ねぎ,人参,コーン,かぶ	24.4 g
16月	みかん				みかん	27.6 g
	ご飯			米		2.3 g
	とりの香味しょうゆかけ		とり肉	油,砂糖,でんぷん	しょうが,長ねぎ,にんにく,レモン	572 kcal
17火	野菜のごまあえ			砂糖,ごま	キャベツ,小松菜,人参	24.1 g
	みそ汁		油揚げ,赤みそ,白みそ	じゃが芋	白菜	20.5 g
	野沢菜チャーハン		とり肉	米,油	にんにく,玉ねぎ,人参,野沢菜	2.1 g
18水	白菜と豆腐のスープ		とり肉,豆腐	でんぷん,ごま油	白菜,えのきだけ,しょうが	581 kcal
	オレンジ寒天		粉寒天	砂糖	オレンジジュース,レモン,みかん	22.4 g
						20.3 g
19木	とり生揚げうどん		とり肉,生揚げ	うどん,でんぷん	人参,大根	1.9 g
	野菜のゆず風味あえ			砂糖	白菜,人参,小松菜,ゆず	600 kcal
	ヨーグルトポムポム		ヨーグルト,たまご	薄力粉,砂糖,バター	りんご	24.2 g
20金						18.6 g
	ご飯			米		2.5 g
	さけの塩焼き		さけ			564 kcal
23月	野菜とじゃこのあえもの		ちりめんじゃこ	油,砂糖,ごま油	キャベツ,人参	27.7 g
	とりけんちん汁		とり肉,豆腐	でんぷん,じゃが芋	人参,大根	20.7 g
						2.1 g
24火	冬至カレーライス		ぶた肉	米,油,薄力粉	玉ねぎ,しょうが,にんにく,人参,れんこん,かぼちゃ	631 kcal
	和風サラダ			ごま油,砂糖	キャベツ,人参	22.7 g
	冬に食べるといい野菜を使ったカレーです					21.9 g
23月	五目ご飯		とり肉,油揚げ	米,油,砂糖	人参,ごぼう,えのきだけ	1.9 g
	具だくさんみそ汁		とり肉,赤みそ,白みそ	でんぷん	玉ねぎ,人参,大根	636 kcal
	大学芋			さつまい,油,砂糖		22.5 g
24火						21.0 g
	スパゲティミートソース		ぶた肉,粉チーズ	スパゲティ,油,米粉	にんにく,玉ねぎ,人参,トマト	1.8 g
	コーンサラダ			オリーブ油,砂糖	キャベツ,人参,きゅうり,コーン,玉ねぎ	627 kcal
24火	フルーツポンチ		粉寒天	砂糖	いちご,もも,パイン,レモン	28.4 g
						18.5 g
					2.5 g	

◆献立は、学校行事や食材料購入等の都合により、変更することがあります。

◆献立名と同じ行に書かれている食材が、その献立で使う食材です。横にご覧ください。

給食だより

12月21日は冬至です



令和6年 12月
文京区立青柳小学校
校長 村上 律子
栄養士 渡辺 麻子

寒い日も食事の前に石けんで手を洗いましょう

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、細菌やウイルスなどが体の中に入ってしまう、食中毒などを起こす原因になります。食事の前に、石けんを使っていないに手を洗うことで、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。



食中毒の原因のひとつ ノロウイルス

ノロウイルスとは、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℃1分間以上)ことが効果的です。

さらに学校では、給食当番からの感染を防ぐため、給食当番への健康確認の後、ノロウイルスにも効果のあるアルコールで手指を消毒してから給食当番をさせています。



木の実による食物アレルギーが増えています



箱や袋で包装されている加工食品の原材料に、アレルギーを引き起こす食品が含まれている場合、その食品名が表示されています。必ず表示されるのは、症例数などが多い「えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生」の8品目で、「特定原材料」といいます。このほかに、いくらやオレンジなど、表示することがすすめられている食品は、「特定原材料に準ずるもの」といい、20品目あります。近年、木の実類のアレルギーが増え、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、くるみが「特定原材料」に、マカダミアナッツが「特定原材料に準ずるもの」に追加されました。文京区の給食でも、アレルギー事故防止のため、落花生とくるみは使用しないこととしています。



物語に登場する大根づくしの料理



冬にかけて、大根のおいしい季節に入ります。そんな大根にちなんだ本で、『ゆうすげ村の小さな旅館』という本があります。その中の「ウサギのダイコン」というお話は、おかみのつぼみさんの元に、突然、色白の娘が「ウサギダイコン」という大根を持ってやってきて、手伝いをしてくれるという話です。娘がつくる料理は「ユズみそのふろふきダイコンとダイコンのサラダ、タンポポの花とヨモギの葉っぱのてんぷら、ブリの照り焼き」で、天つゆや焼き魚にはたっぷりの大根おろしがつき、お客さんに大好評です。大根は、部位によって甘みや辛み、歯ごたえが違います。娘のつくった料理は、大根のどの部分を使ったのだろうと想像してみるのも、物語を楽しむ方法のひとつです。おでんや鍋物、煮物、実はカレーにも合う大根は、消化を助ける酵素を含む野菜です。ので、つい食べ過ぎる年末年始に積極的に料理に取り入れてみてはいかがでしょうか。

参考文献 『ゆうすげ村の小さな旅館』 茂市久美子作 菊池恭子絵 講談社

