

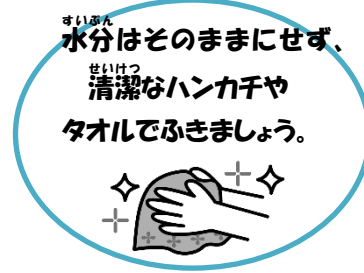
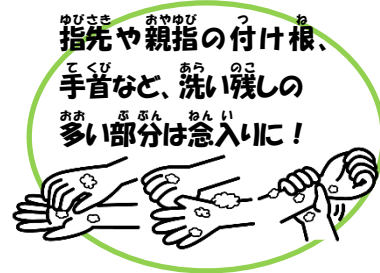
はくはくだより12月

令和4年 11月30日
 小金井市立本町小学校
 栄養士 小林 弥生

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

手洗いを見直そう! 新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になっていませんか? せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。



感染症予防に「ビタミンACE」を!

感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。
 ※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる

◆ 給食費のお知らせ ◆

次回の給食費の引き落としは、**12月19日（月）**を予定しています。金額は下記のとおりです。

1・2年生：4,369円 3・4年生：4,726円 5・6年生：5,066円

前日までに必ず、登録しているゆうちょ銀行口座残高を御確認ください。

11月の給食より♪

11月の給食で登場した「ピロシキ」が大変好評でした。「どんなふうになっているの?」「この中身ってなに?」との質問を多くもらったので、今日はピロシキが出来るまでを写真付きでご紹介します!

①朝一番に具材を炒める。

具材を9時頃から作ります。豚ひき肉・玉ねぎ・レンズ豆・パン粉に、ケチャップとウスターソース、塩コショウなどで味をつけます。

②パンに具材をはさむ

10時半頃、パン屋さんから来たパンに、アイス屋さんでよく見る「ディッシャー」という道具を使って均等な重さにした具材をはさんでいきます。



③パンに衣をつける

小麦粉と水を混ぜて作った衣をまどわせて、乾燥パン粉をつけます。パン粉をしっかり密着させるように手でポンポンとやさしく押すのがポイント。



④油で揚げる

衣がついたら、回転釜にたっぷり油を入れて、きつね色になるまで揚げます。釜はとても大きいので、約40個のパンを同時に揚げるができます。



⑤クラスのバットに入れる

こんがり揚がったパンをクラスの人数分数えて入れます。11時半頃にやっとこの工程までできます。朝9時から約2時間半かけて完成しました!



ピロシキは工程数が多く、600人分を作るのはとても大変でしたが、みなさんからの「おいしかった!」という声や、空っぽになった食卓が嬉しく、励みになります。調理員さんを学校内で見かけたときはぜひ、給食の感想を伝えてくださいね。



12月よてい、こんだてひょう



令和4年度

小金井市立本町小学校

日	献立名	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	1材料 - たんぱく質 脂質
1 木	ぎゅうにゅう ちゃめし おでん だいがいも	生揚げ,うすら卵 牛乳,こんぶ	米,板こんにゃく, じゃがいも,ちく わぶ,さつまいも, 三温糖,水あめ	米ぬか油,黒いりご ま	だいこん 640 kcal 19.2 g 16.4 g
2 金	ぎゅうにゅう ターメリックライス バターチキンカレー ひじきとコーンのサラダ	鶏むね肉 牛乳,ヨーグルト (全脂無糖),生ク リーム,ちりめん じゃこ,干ひじき	米,三温糖,はちみ つ	米ぬか油,有塩ハ ター	ホールトマト缶, さやいんげん,み ずな 647 kcal 22.7 g 23.9 g
5 月	ぎゅうにゅう むぎごはん ぶりのてりやき カリカリあぶらあげのおひたし なめこのみそしる	ぶり,油揚げ,絹ごし 豆腐,赤みそ,白みそ 牛乳	米,おおむぎ,三温 糖	こまつな,にんじ ん	しょうが,はくさい, なめこ,だいこん,ねぎ 599 kcal 25.7 g 19.5 g
6 火	ぎゅうにゅう ゆかりごはん にくどうふ ふゆやさいのぼかぼかじる	豚もも肉,豚ばら肉, 焼き豆腐 牛乳	米,系こんにゃく, 三温糖,かたくり 粉	米ぬか油	ゆかり粉,にんじ ん,こまつな 584 kcal 21.8 g 17.3 g
7 水	ぎゅうにゅう もちもちきなこあげパン マカロニのクリームに ハニーマスタードサラダ	きな粉,鶏もも肉 牛乳,調理用牛乳,生 クリーム	米粉パン,上白糖, じゃがいも,マカ ロニ,スナック チキ,小麦粉,はち みつ	米ぬか油,有塩ハ ター,オリーブ油	にんじん,パセリ, ブロッコリー 616 kcal 23.6 g 27.2 g
8 木	ぎゅうにゅう なめし はるまき ちゅうかごまサラダ スーラータン	豚ひき肉,鶏もも肉, たまご 牛乳	米,おおむぎ,緑豆 はるさめ,かたく り粉,春巻きの皮, 小麦粉,三温糖	ごま油,白いりごま, 米ぬか油,練りごま, 白すりごま	こまつな,にんじ ん,チンゲンサイ しょうが,だけのこ,も やし,きゅうり,干しし いたけ,ねぎ 637 kcal 21.9 g 24.6 g
9 金	ぎゅうにゅう ゆずこしょうチャーハン キムチスープ バリバリサラダ	鶏もも肉,豚ばら肉, 赤みそ,白みそ,コ チュジャン 牛乳	米,ワンタンの皮, 三温糖	米ぬか油,ごま油	にんじん,にら しょうが,にんにく,ね ぎ,グリーンピース,はく さい,はくさいキムチ, エリンギ,キャベツ, きゅうり 593 kcal 17.5 g 19.5 g
12 月	ぎゅうにゅう ざっくこごはん さかなのおろしたき くきわかめのいために かみなりじる	まだら,油揚げ,木綿 豆腐,赤みそ,白みそ 牛乳,くきわかめ	米,玄米,黒米,おお むぎ,きび,かたく り粉,米粉,三温糖, 系こんにゃく,上 白糖,さといも,板こ んにゃく	米ぬか油,ごま油	にんじん しょうが,だいこん,こ ぼろ 627 kcal 25.3 g 19.1 g
13 火	ぎゅうにゅう ブルコギどん ちゅうかスープ オレンジ	豚もも肉,赤みそ,鶏 もも肉 牛乳	米,玄米,三温糖,か たくり粉	米ぬか油,ごま油,白 いりごま	にんじん,にら にんにく,しょうが,も やし,玉葱,はくさい,ね ぎ,干しいたけ,ゆめ オレンジ 603 kcal 23.0 g 16.9 g
14 水	ぎゅうにゅう あぶらぶどん ぐたくさんみそしる はくさいのおひたし	たまご,生揚げ,赤み そ,白みそ,おかか 牛乳	米,仙台産,三温糖, かたくり粉,じゃ がいも	にんじん,こまつ な,ほうれんそう	玉葱,だいこん,ぶなし めじ,はくさい,ねぎ 611 kcal 22.9 g 17.5 g
15 木	ぎゅうにゅう ごはん のりのつくだに とりにくときゃべつのピリからいため とんじる	鶏もも肉,豚もも肉, 油揚げ,赤みそ,白み そ 牛乳,刻みのり	米,三温糖,じゃが いも,板こんにゃ く	ごま油,米ぬか油	にんじん,にら にんにく,しょうが,も やし,キャベツ,だいこ ん,こぼろ,ねぎ 599 kcal 22.2 g 16.7 g

日	献立名	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	1材料 - たんぱく質 脂質
16 金	ぎゅうにゅう えびクリームライス グリーンサラダ りんご	むきえび,鶏もも 肉 牛乳,調理用牛乳	米,小麦粉,三温糖	米ぬか油,有塩ハ ター,オリーブ油	にんじん,パセリ, みずな 玉葱,マッシュルーム, キャベツ,きゅうり,に んにく,りんご 602 kcal 19.9 g 16.6 g
19 月	ぎゅうにゅう ひじきとだいのごはん にくじゃが えどこがねじる	大豆,油揚げ,豚も も肉,揚げロール, 鶏もも肉,赤みそ, 白みそ 牛乳,干ひじき	米,玄米,三温糖,系こ んにゃく,じゃがい も,小麦粉	米ぬか油	にんじん,さやい んげん,こまつな 玉葱,だいこん,こぼろ, はくさい 629 kcal 24.0 g 16.1 g
20 火	ぎゅうにゅう かぼちゃたっぷりほうとうめん さけしそチーズのつつみあげ ゆずはちみつポンチ	鶏もも肉,油揚げ, 赤みそ,白み そ,しろさけ 牛乳,スライス チーズ	冷凍ほうとう,春 巻きの皮,小麦粉,は ちみつ,上白糖,冷凍 白玉団子	米ぬか油	にんじん,西洋か ぼちゃ,しそ葉 だいこん,ぶなしめじ, ねぎ,ゆず,温州みかん 缶 682 kcal 27.3 g 22.4 g
21 水	セレクトドリンク ミルクパン カントリーチキン ノエルサラダ ミネストローネ クリスマスデザート	鶏もも肉 牛乳,わたほく,卵 コヒ,ジョアいち ご	ミルクパン,三温糖, じゃがいも,おおむ ぎ,サンタさんの チョコレート,米粉 クレーキ	米ぬか油	赤ピーマン,ブ ロッコリー,にん じん,ダイストマ ト缶,パセリ キャベツ,カリフラワー, 玉葱,セロリ,あんず ジャム,100%ぶどう ジュース 676 kcal 26.4 g 23.6 g

*材料の都合により献立を変更することがあります。御了承ください。
 *栄養表示は中学年のもので。低学年は×0.8倍、高学年は×1.2倍が目安です。
 *太字の食材は小金井市産の地場産物を使用する予定です。
 *小金井市の学校給食の食材の放射性物質に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますので御覧ください。

★ 給食費引き落としのお知らせ ★

12月分給食費の引き落としをさせていただきます。残高の御確認をお願いします。

12月19日(月)

1・2年生 4,369円 3・4年生 4,726円 5・6年生 5,066円

セレクト給食

12月21日は年内最後の給食です。
 そしてクリスマスも近いので、お楽しみ給食として
 その日は好きな飲みものを自分で選びます♪
 今回は以下の4つの中からです。

- ぎゅうにゅう
- コーヒー-ぎゅうにゅう
- ジョア(いちご味)
- ぶどうジュース

クリスマスケーキも特別に用意して、スペシャルな
 献立にしました♪楽しみにしていてくださいね。



冬至ってなあに？

毎年12月22日前後に「冬至」という日がありますが、
 どんな日か知っていますか？冬至とは、一年で一番太陽が出てい
 る時間が短い日です。つまり夜が一番長い日であり、この日を境
 に昼の長さがだんだん長くなっていきます。

12月の昼が短い時期は風邪をひきやすいので、寒さに
 負けず風邪をひかないように、栄養豊富な食べ物食べる習慣が
 あります。冬至には、免疫力を高めるビタミンCが豊富に含まれ
 るかぼちゃを食べたり、「ん」の付くものを食べるとよいとされ
 ています。

12月20日の給食は、少し早い「冬至献立」にしました。か
 ぼちゃがたっぷり入ったほうとう麺と、ゆずの皮と絞汁を使っ
 たデザートを作ります。しっかり食べて風邪をひかない強い身体
 を作りましょう！

