

# 12月給食だよ!

志木市立宗岡第二小学校  
令和5年12月号

暖かい秋が過ぎて、あっという間に寒い冬がやってきました。もうすぐ冬休みです。体調管理に気を付けて元気に過ごしましょう。



少し前になりますが、10月に「さんまをかつよく食べよう」という取り組みをしました。さんまの旬は秋です。『秋がきた知らせ』ということと、『お魚をきれいに食べられる大人になってほしい』という思いからこの取り組みがあります。当日の様子を一部ご紹介します。



## ★お米を寄付していただきました★

11月下旬に市内農家さんから「市内で作った新米をぜひ志木の子どもたちに食べてもらいたい!」というお気持ちから『宗岡コシヒカリ』の寄付をいただきました。なんと志木市内小学校で提供される丸1日分のお米を頂き、宗二小では11月24日の給食で提供しました。水分がたっぷりモチっとしたごはんになりました。とてもおいしかったです。ありがとうございました。



## 昔から伝わる行事を大切にしよう



### 【冬至】

冬至は1年で最も昼が短く、最も夜が長い日です。この日はかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。

#### かぼちゃ

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないなどと言われています。実際、かぼちゃにはビタミン類が多く含まれており、免疫力を高める効果が期待できます。

#### 「ん」のつく食品

れんこん・にんじん・だいこん・うどんなど「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるという言い伝えがあります。

### 【お正月】

お正月は1年間の幸せをもたらすためにやってくる『年神様(としがみさま)』を家族みなでお迎える行事です。お正月に食べる『おせち料理』の中身にも色々な意味や願いが込められていることを知っていますか?ここで読んだことをお正月に、周りの大人にお話できたらみんなビックリすると思います。

#### 黒豆



「まめ」は丈夫を意味し、健康に暮らせるようにという願いが込められています。

#### えび



えびのように腰が曲がるまで長生きできるようにと願いが込められています。

#### 数の子



にしんの卵は、たくさん数があることから「子孫繁栄」の願いが込められています。

#### 田づくり



カタクチイワシを肥料として田畑に巻き、豊作になったことから豊作の願いが込められています。

#### ごぼうのたたき



やわらかく煮たごぼうを叩いて開くことから開運を願うとも言われています。

#### 薬きんとん



きんとん=金団と書き財宝に見立てて豊かな1年を願ったものと言われています。

#### 紅白なます



水引に見立てています。家内安全や縁結びの願いが込められています。

#### こぶ巻き



よる「こぶ」の言葉にかけた縁起物です。



# 12月の予定献立表

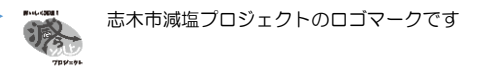


令和5年度

志木市立宗岡第二小学校

日	曜	こんだてめい		E kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しょくひん(あか)	おもにねつやちからの もとになるしょくひん(きいろ)	おもにからだのしょうしを ととのえるしょくひん(みどり)
		しゆしょく	のみもの					
1	金	ごはん 	ぎゅうにゅう 	580	29.5	タラ ぶたにく とろろ あぶらあげ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ はくりきこ パンこ あぶら さんおんとう こんにゃく	キャベツ にんじん きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ
4	月	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	536	21.0	とりにく なまあげ しろみそ しろみそ かつおぶし ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ おおむぎ こんにゃく さんおんとう	きゅうり きゃべつ だいこん にんじん うめ
5	火	ごはん 	ぎゅうにゅう 	659	31.5	ぎゅうにく ぶたにく たまご こおりどうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ はくりきこ パンこ あぶら ごまあぶら	はくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー ぱんのうねぎ
6	水	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう 	714	28.1	えび なると いか ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら さんおんとう さつまいも あぶら みずあめ くるゴマ	もやし しょうが にんにく ほししいたけ きくらげ こまつな にんじん たまねぎ キャベツ
7	木	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	596	20.5	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら はくりきこ バター	かぼちゃ たまねぎ れんこん にんじん しょうが にんにく こまつな きゃべつ
8	金	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	533	29.0	さけ ツナかん あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さんおんとう	だいこん こまつな ねぎ にんじん たまねぎ きゃべつ
11	月	うどん 	ぎゅうにゅう 	669	31.1	さくらえび とりにく ぶたにく あおのり かつおぶし ぎゅうにゅう	うどん はくりきこ あぶら さんおんとう	しょうが ねぎ こまつな キャベツ みかん
12	火	キムタクごはん 	ぎゅうにゅう 	509	25.2	ちくわ さつまあげ がんもどき なまあげ こんぶ ベーコン	こめ おおむぎ ごまあぶら さといも こんにゃく バター あぶら	にんじん だいこん しめじ ほうれんそう たくあん キムチ
13	水	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	650	33.2	とりにく ベーコン パルメザンチーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら オリーブオイル バター はくりきこ	とうもろこし クリームコーン パセリ にんにく バジル たまねぎ
14	木	ごはん 	ぎゅうにゅう 	614	33.0	さわら とりにく ミックスチーズ こんぶ だいず あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ こんにゃく さんおんとう あぶら	ごぼう にんじん かぶ ほししいたけ パセリ
15	金	リースパン 	ぎゅうにゅう 	558	19.4	だいず ささげ ぶたにく ひよこまめ とりにく ぎゅうにゅう	リースパン あぶら ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ブロッコリー とうもろこし セロリ マッシュルーム きゃべつ
18	月	むぎごはん 	ぎゅうにゅう 	684	30.7	ぶたにく とりにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さんおんとう ごまあぶら でんぷん さつまいも ぎょうざのかわ	もやし にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン えのき ねぎ りんごかん
<b>ちよとはやい冬至献立</b>								
19	火	ひじきごはん 	ぎゅうにゅう 	554	23.7	とりにく ぶたにく ひじき あぶらあげ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さんおんとう ごまあぶら でんぷん こんにゃく	かぼちゃ にんじん しょうが さやいんげん ねぎ だいこん こまつな
20	水	むぎごはん 	ショアアレン 	790	26.9	ぎゅうにく たまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも はくりきこ あぶら さんおんとう さとう さんとう ミルクチョコレート バター グラニューとう	キャベツ にんじん こまつな とうもろこし たまねぎ にんにく しょうが

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。  
 ★今月の給食費の引き落としは12月5日(火)です。(再引き落としは15日になります)残高のご確認をお願いします。  
 ☆志木市減塩プロジェクト・・・今月の減塩献立をのせています。



## もう一度、給食時間のルールを確認しましょう。

### その1

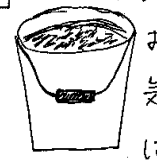
かみのけは、  
ぼうしのなかに  
いれます。



トイレをすませ、  
せっけんをよく  
てをあらいます

### その2

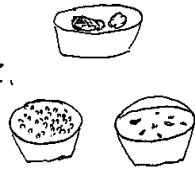
りょうりのまいた  
しょく  
食缶は



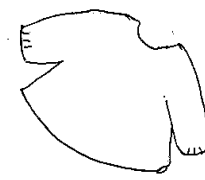
おもいで  
気をつけて  
はこぼう。

### その3

もりつけてはょうをみて、  
どのあじに  
もりつけるか、かくにん  
しょう。



### その4



どうばんが  
おわたたら、  
おうちでせんたくをして、  
アイロンをかけて、  
わすれずに  
がっこう  
学校にもってきて下さい。