令和8年度

12月きゅうしょくだより



秋田大学教育文化学部附属小学校



～今月のめあて～　感謝して食事をしよう

・食事は多くの人の支えや自然の恵みによりできていることを知り、感謝をして食事をする。

・心をこめて食前、食後のあいさつをする。よい姿勢で食事をする。

月（ごはん）	火（ごはん）	水（ごはん）	木（パン・めん）	金（ごはん）
	1 ごはん　牛乳 かつおメンチカツ 山の幸の炒め物 みそ汁	2 麦ごはん　牛乳 煮込みハンバーグ 野菜炒め なめこ汁	3 コッペパン　牛乳 メープルジャム ソース焼スパ ツナサラダ フルーツ杏仁風プリン	4 ごはん　牛乳 さばのみそ煮 もやしのごま風味炒め すまし汁 メープル大豆
7 麦ごはん　牛乳 マーボー丼 チンゲン菜とかまぼこのスープ ぎょうざ	8 麦ごはん　牛乳 白身魚天ぷら ミニしょうゆ きんぴらごぼう みそ汁	9 麦ごはん　牛乳 ドライカレー ABCスープ	10 ピタパン　牛乳 照焼チキン 大根のソテー コンソメスープ	11 ごはん　牛乳 いわしの生姜煮 キャベツとウインナーの炒め物 にらたま汁 アセロラ豆乳ゼリー
14 ごはん　牛乳 キムチなべ 即席漬 さつまいもチップス	15 麦ごはん　牛乳 二色そぼろ・肉そぼろ 二色そぼろ・炒り卵 みそけんちん汁 ヨーグルト	16 麦ごはん　牛乳 ハヤシライス ハムと野菜の炒め物 フルーツキャロットゼリー	17 コッペパン　牛乳 キャラメルクリーム えびカツ 野菜ソテー 麦のカレーポトフ	18 ごはん　牛乳 マスの塩焼 鶏肉とメンマの炒め物 みそ汁
21 麦ごはん　牛乳 ルーロー飯 ルオボータン クリスマスデザートセレクト	22 終業式 給食なし			

給食アレルギー対応がある場合はお知らせください

今年度、給食アレルギー対応をされているご家庭には、用紙をお渡しいたします。書類をご確認いただき、期日までに学校へご提出ください。

また、新規に食物アレルギーを発症し、学校給食で対応が必要な場合は、医師の診断書や担当職員と面談が必要になりますので、学級担任までお知らせください。

世界では…　クリスマス　12月25日

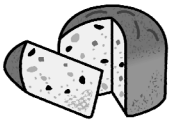


イエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事です。国や地域によって過ごし方はさまざまですが、家族や友人と集まって食事をしたり、プレゼントを贈り合ったりします。

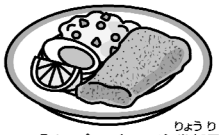
【各国の行事食の一例】



ドイツ「シュトレン」



イタリア「パネトーネ」



チェコ「カプル（コイ）料理」



アメリカ「ローストターキー」

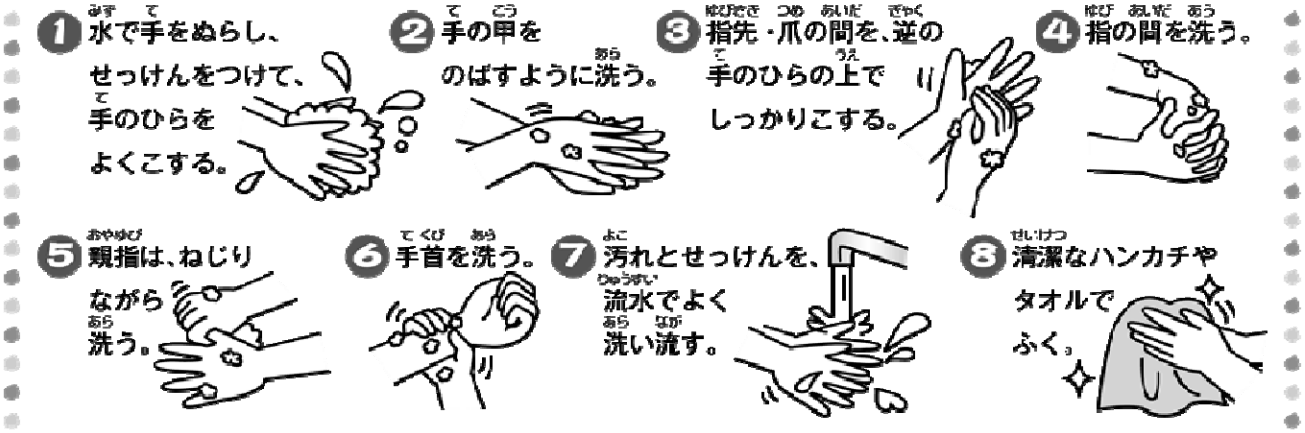


きちんと手を洗えていますか？



日に日に寒くなり、いよいよ冬本番です。気温や湿度が低下すると、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。予防には、食事や睡眠を十分にとって体調を整えることに加え、こまめな手洗いが大切です。冷たい水で手を洗うのがつらい季節ですが、食事の前には、せっけんを使ってきちんと手を洗いましょう。

正しい手の洗い方



○●麦のカレーポトフ●○



◇材料4人分◇

- 鶏肉こま切れ・・・80ｇ
- たまねぎ・・・・・・170ｇ
- にんじん・・・・・・・60ｇ
- サラダ油・・・・・・・4ｇ
- じゃがいも・・・・200ｇ
- 押麦・・・・・・・・・16ｇ
- パセリ・・・・・・・4ｇ
- 顆粒コンソメ・・4ｇ
- カレー粉・・小さじ1/2
- 塩・・・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・・・少々
- 水・・・・・・・・600ml

今年度は
「野菜をたくさんとることができる献立」
を紹介します。



◇作り方◇

①たまねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは一口大、パセリはみじん切りにする。
②鍋にサラダ油を入れて熱し、鶏肉を炒める。火が通ったらたまねぎ、にんじんを加え、さらに炒める。
③水とじゃがいもを加え、煮えたら押麦を入れる。
④火が通ったら調味料を入れ、パセリを加えて完成。

今月の給食で使用されている食材の産地をお知らせします。
・ 米＝県内産あきたこまち　　・牛乳＝岩手　　・ 肉類＝秋田・青森・岩手

野菜・きのこ（種類）	産　地	野菜（種類）	産　地
だいこん	青森、雄和、茨城、千葉	長ねぎ	由利本荘、千葉、茨城、埼玉
にんじん	青森、千葉、熊本	にんにく	青森
もやし	福島	きゅうり	鹿角、千葉、群馬
キャベツ	千葉、茨城	しょうが	高知
ピーマン	熊本、高知	ごぼう	青森
玉ねぎ	北海道	じゃがいも	北海道
えのきたけ	新潟	パセリ	千葉
にら	栃木、茨城、山形	チンゲン菜	群馬
白菜	横手、茨城		