

12月給食だより

令和7年11月28日
長岡第四小学校

寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい

生活習慣と、栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

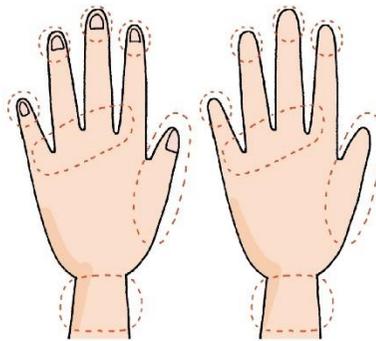
寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。



石けんを使って手を洗おう

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。



☆12月22日は冬至です☆



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

22日の給食では、いとかんてんやにんじんを使った「系寒天のサラダ」が登場します。お楽しみに♪

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！



今月の世界の料理 「中華人民共和国」

献立 酢豚

「酢豚」は、揚げた豚肉と野菜を甘酢あんであらめた料理です。お酢には、疲れをとったり、食欲をアップしたりする効果があります。

12月8日(月)の給食で登場します。お楽しみに！

給食レシピ

☆米粉のカップケーキ☆ (4人分)

<材料(4人分)>

- 米粉…60g
- ココアパウダー or まっ茶パウダー…小さじ 1
- ベーキングパウダー…小さじ 2/3
- さとう…大さじ 3
- 油…大さじ 2
- 豆乳…50g
- 粉砂糖…小さじ 1
- アルミカップ…4 個

<作り方>

- ① 油と豆乳を混ぜる。
- ② 米粉、ココアパウダー(まっ茶パウダー)、ベーキングパウダー、さとうを加えて、混ぜる。
- ③ 生地をカップに入れ、焼く。
(170℃・6分)
- ④ 粗熱がとれたら、上から粉砂糖をふりかける。

小麦粉・卵・牛乳不使用のケーキです。
給食では、16日に「ココア味」か「まっ茶味」のセレクトカップケーキが登場します。



12月 こんだてひょう



☆マークは新メニューです

長岡京市立長岡第四小学校

ひ に ち	よ う び	メニュー	kcal / 1人分(g)	おもなざいりょう					
				エネルギーのもとになる		からだをつくる		からだのちようしをととのえる	
1	月	ごはん ぎゅうにゅう かんとうに もやしのごまあえ	594 23.4	ごめ ごま	さとう	ぎゅうにゅう あつあげ ひらてん	とりにく ちくわ	にんじん こんにやく もやし	だいこん キャベツ
2	火	ココアパン ぎゅうにゅう セルフサンド(ツナサラダ) じゃがいもとベーコンのスープ	577 19.1	こがたパン テーブルロール マヨネーズ	こめあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン	ツナ	キャベツ たまねぎ	にんじん
3	水	にくみそどん ぎゅうにゅう すましじる	617 23.4	ごめ ごま かたくりこ	こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ	ぶたミンチ あかみそ	たまねぎ しょうが にんじん	きりぼしだいこん にんにく えのき キャベツ ねぎ
4	木	ごはん ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくにつけ さんしょくやさいなムル	564 18.9	ごめ さとう ごま	こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう	ぶたにく	にんにく しょうが いたこんにやく グリーンピース	だいこん にんじん もやし ほうれんそう
5	金	ちゅうかおこわ ぎゅうにゅう ちくわのチーズいそべあげ はくさいのみそしる	676 26.6	ごめ もちごめ さとう	こめあぶら ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり あぶらあげ	ぶたにく こなチーズ とうふ しんしゅうみそ	にんじん たまねぎ たけのこ しめじ	はくさい ねぎ
8	月	★ばんぱくこんだて ごはん ぎゅうにゅう ☆すぶた ニラたまスープ	636 21.7	ごめ さとう じゃがいも	かたくりこ こめあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	ぶたにく たまご	しょうが たまねぎ にんじん	にら たけのこ ピーマン
9	火	ミルクパン ぎゅうにゅう ふゆやさいのクリームに もやしのカレーあじ	635 23.1	ミルクパン こめあぶら こむぎこ	じゃがいも バター さとう	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	とりにく	にんじん たまねぎ かぶ	ホールコーン パセリ もやし
10	水	ごはん ぎゅうにゅう ちゃんこなべ だいずとじゃこのあげに	618 27.4	ごめ かたくりこ ごま	こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	とりにく しんしゅうみそ たづくり	しょうが にんにく にんじん	はくさい ねぎ だいこん
11	木	わかめごはん(おぎいり) ぎゅうにゅう じゃがいものあんかけ こまつないため	610 19.4	ごめ じゃがいも ごまあぶら さとう	おぎ こめあぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたミンチ	たきこみわかめ ツナ	たまねぎ しょうが にんじん ほししいたけ	ピーマン こまつな もやし
12	金	ごはん ぎゅうにゅう さかなフライカクテルソースぞえ ひじきのソテー キャベツとにんじのみそしる	705 25.0	ごめ パンこ さとう	こむぎこ こめあぶら	ぎゅうにゅう たまご カットわかめ	さわら ひじき しんしゅうみそ	にんじん ホールコーン にら	キャベツ たまねぎ
15	月	げんまいいりごはん ぎゅうにゅう マーボーだいこん もやしとわかめのちゅうかサラダ	584 19.0	ごめ こめあぶら ごまあぶら ごま	げんまい さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう あかみそ	ぶたミンチ カットわかめ	しょうが にんにく だいこん たまねぎ	にんじん たけのこ ほししいたけ にら ホールコーン
16	火	★クリスマスこんだて こがたパン ぎゅうにゅう フライドチキン やさしいっぱいスープ こめこのセレクトカップケーキ (ココア/まっちゃん)	596 25.2	こがたパン かたくりこ こめこ	こむぎこ こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく とうにゅう	にんじん キャベツ	たまねぎ
17	水	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい(かまぼこ) だいずのいそに	603 24.4	ごめ かたくりこ	こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ ひじき	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん ほししいたけ	もやし キャベツ たけのこ
18	木	ごはん ぎゅうにゅう きびなごのチーズあげ さんしょくやさしいため こんさいのみそしる	573 22.4	ごめ コーンスターチ ごまあぶら さといも	こむぎこ こめあぶら ごま	ぎゅうにゅう たまご しんしゅうみそ	きびなご こなチーズ とりにく	もやし にんじん にら	だいこん ごぼう ねぎ
19	金	おぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー フルーツのヨーグルトあえ	692 21.6	ごめ こめあぶら こむぎこ	おぎ じゃがいも バター	ぎゅうにゅう こなチーズ ヨーグルト	ぶたにく だっしふんにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	セロリー トマトペースト みかんかん おうとうかん
22	月	★冬至(とうじ)こんだて ごはん ぎゅうにゅう かしわのこはくあげ いとかんてんのサラダ さつまじる	683 28.1	ごめ こめあぶら ごまあぶら	かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう いとかんてん ぶたにく	とりにく ハム しんしゅうみそ	キャベツ にんじん ねぎ	だいこん さといも

*食材の入荷状況等都合により変更になる場合も
ありますのでご了承ください。

～12月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供(財)京都府学校給食会他)～

米 京都 麦 福井 玄米 北海道他	豚肉 鹿児島・宮崎・愛知 鶏肉 宮崎・兵庫他	さくら 京都 きびなご 長崎	たけのこ・かぶ じゃがいも・玉ねぎ・ホールコーン・グリーンピース にんにく・ごぼう もやし えのき・セロリー にら・しょうが ピーマン さといも にんじん しめじ ほししいたけ	京都 北海道他 青森他 岐阜 長野他 高知 滋賀他 愛媛他 長崎他 福岡他 九州他
牛乳 京都	ベーコン 愛媛・九州他 ハム 愛媛・九州他	ちくわ アメリカ他 かまぼこ 北海道・アメリカ さつまあげ 北海道・アメリカ	地元産(長岡京市産) 小松菜・ほうれん草・ねぎ・ キャベツ・大根・白菜	
	鶏卵 京都 大豆 北海道			

