



12月 給食だより



日暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	<p>白菜、大根、かぶ、ねぎ、ほうれん草、みかん、りんご</p>

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は
12月22日です。

ん のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん) れんこん にんじん ぎんなん かんてん きんかん うどん

令和5年12月予定献立表

都立江戸川高等学校 定時制課程

給食時間 行事	日	曜	主食	主菜	副菜・汁物・デザート	変更 締切
5:30~5:55 期末考査	1	金	中華丼		バンバンジーサラダ・中華スープ・サイダーゼリー	11/17 (金)
5:30~5:55 期末考査	4	月	シーフードカレー		グリーンサラダ・オニオンスープ・くだもの	11/24 (金)
5:30~5:55 期末考査	5	火	★焼き鳥丼		のり和え・みそ汁・黒ゴマプリン	
5:30~5:55 期末考査	6	水	鶏ごぼう ごはん	かぼちゃコロッケ	ツナサラダ・みそ汁・くだもの	
5:30~5:55	7	木	冬野菜のあんかけチャーハン		焼売・のりマヨサラダ・サンラータン・ジョア	
5:30~5:55	8	金	ごはん	さばのみそ煮	おかか和え・すまし汁・黒蜜きなこ白玉	
5:30~5:55	11	月	ごはん	デミグラスハンバーグ	シーザーサラダ・ポトフ・くだもの	12/1 (金)
5:30~5:55 臨時時間割	12	火	★牛丼		おろし和え・みそ汁・★りんごゼリー	
5:30~5:55 臨時時間割	13	水	ごはん	さけのムニエル	マカロニサラダ・コーンスープ・フルーツポンチ	
5:30~5:55 臨時時間割	14	木	さつま芋 ごはん	焼津おでん	野菜のわさびマヨ和え・豆乳抹茶ゼリー	
5:30~5:55 臨時時間割	15	金	みそカツ丼		梅和え・かきたま汁・くだもの	
5:30~5:55 臨時時間割	18	月	ごはん	★チーズから揚げ	カレーサラダ・すまし汁・くだもの	12/8 (金)
5:30~5:55 学年集会他	19	火	ごはん	豚の生姜焼き	野菜のポン酢和え・みそ汁・ヨーグルトポムポム	
5:30~5:55 百人一首他	20	水	ナン	★バターチキンカレー	コールスローサラダ・小松菜スープ・★プリン	
5:30~5:55 避難訓練	21	木	麦ごはん	いかの辛味炒め	香味和え・中華スープ・★マンゴーヨーグルト	
5:30~5:55 セーフティ教室	22	金	けんちんうどん		大根のゆず和え・そぼろかぼちゃ・★みかん	
5:30~5:55 終業式	25	月	チキンピラフホワイトソース		キャロットサラダ・トマトスープ・カップケーキ	

※給食には牛乳は毎日つきます。

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。



<12月分の給食予約> 12月分の給食は **11月17日(金)**までに予約しましょう。

12月は3年生のリクエスト月間です。いただいたリクエストメニューには★を付けました。3年生のみなさん、ご協力ありがとうございました！(4年生は1月に実施予定です。)

