

12月 給食だより



今年も残りわずかとなりました。食生活においても一年間を振り返りましょう。

また、寒さも厳しくなり、体調を崩しやすい時期です。しっかり食べて、体調を整えて過ごしましょう。



ねんねん でんとうぎょうじぎょうじしよく きかい すく ねんまつねんし
年々、伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。年末年始
にはたくさんの行事食がありますので、ぜひこの機会に、行事食に込めら
れた意味や、地域の味・家庭の味を感じてみてはいかがでしょうか。

とう じ かつ にち
冬至 (12月21日ごろ)



いちねん もっと ひる みじか よる なが ひ ゆ はい み きよ
一年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや
あすき た じゃき むびょうそくさい ねが ふうしゅう
小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を願う風習があります。



かぼちゃと小豆のいとこ煮

また、かぼちゃだけでなく、にんじん、れんこんなど「ん」が2回つく食べ物も食べられます
(かぼちゃは「南瓜」とも呼ばれます)。

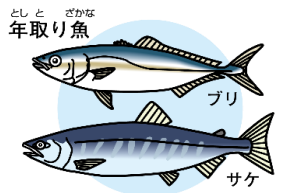
おお みそ か かつ にち
大晦日 (12月31日)



いちねん し ひ ことし くろう わる た き
一年の締めくくりとなる日です。今年の苦労や悪いものを断ち切り、
しんねん ねが こ としこ としと ざかな た ふうしゅう
新年への願いを込めて、「年越しそば」や「年取り魚」を食べる風習があります。
としと ざかな ちいき こと もち おお
年取り魚は、地域によって異なりますが、ブリやサケが用いられることが多いようです。



としこ 年越しそば



としと ざかな 年取り魚

ブリ

サケ

正月 (1月1日~)

いちねん はじ ひ かどまつ かざ かがみもち かざ りょうり そうに た
一年の始まりとなる日です。門松、しめ飾り、鏡餅などを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、
しんねん いわ
新年のお祝いをします

おせち料理

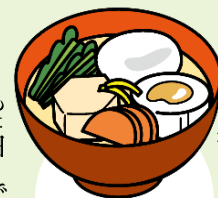
ひと ひとつの食材に、
しんねん ねが こ
新年への願いが込めら
れていきます。「福を重ね
る」「めでたさを重ねる」
えん ぎ かつ じゅうばこ
と縁起を担ぎ、重箱に
つ たくちょう
詰めるのも特徴です。



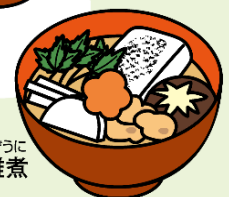
おせち料理

お雑煮

ち いき しょうざい つか
地域の食材を使った、も
い しるもの おも にしに
ち入りの汁物。主に西日
ほん まる ひがしに ほん
本では丸もち、東日本で
かく もち
は角もちが用いられます。
い
あん入りのもちを入れる
ところ い ところ
所、もちを入れない所も
あります。



かんさいふうそうに 関西風雑煮



かんとうふうそうに 関東風雑煮

ぎょうじしよく ぎょうじ す かた ちいき かにてい
行事食や行事の過ごし方は、地域や家庭によってさまざまです。

みなさんは、年末年始をどのように過ごしますか。



令和6年12月 献立予定表

都立江戸川高等学校 定時制課程

給食時間 行事	日	曜日	主食	主菜	副菜・汁物・デザート・牛乳等	変更 締切
18:15	2	月	中華丼		中華スープ・バンバンジーサラダ・サイダーゼリー・牛乳	11/20 (水)
18:00 考査前30min	3	火	鶏ごぼう ごはん	かぼちゃ コロッケ	みそ汁・ツナの和え物・くだもの・牛乳	
17:30 期末考査	4	水	ご飯	魚のムニエル	コーンポタージュ・マカロニフレンチ サラダ・ナタデココフルーツ・牛乳	
17:30 期末考査	5	木	焼き鶏丼		具だくさん汁・海藻サラダ・黒ごまプリン・牛乳	
17:30 期末考査	6	金	シーフードカレーライス		オニオンスープ・グリーンサラダ・ くだもの・牛乳	
17:30 期末考査	9	月	じゃこと 小松菜の菜飯	小魚のごま磯辺揚げ のり和え添え	呉汁・切干大根の炒め煮・牛乳	11/27 (水)
17:30 30min×4 1年生振替休	10	火	豚丼		みそ汁・おろし和え・りんごゼリー・牛乳	
17:30 30min×4	11	水	ご飯	白身魚のフライ	みそ汁・わかめとコーンのサラダ・ くだもの・牛乳	
17:30 45min×2(臨)	12	木	ご飯	デミグラス ハンバーグ	ポトフ風スープ・シーザーサラダ・ くだもの・牛乳	
17:30 45min×2(臨)	13	金	冬野菜のあんかけ炒飯		たまごスープ・春雨サラダ・杏仁豆腐・ 牛乳	
17:30 45min×2(臨)	16	月	わかめご飯	生揚げと豚肉の みそ炒め	沢煮椀・しらすと野菜のレモン風味・ くだもの・牛乳	12/4 (水)
17:30 45min×2(臨)	17	火	三色丼		みそ汁・きんぴら・ヨーグルトゼリー ブルーベリーソースかけ・牛乳	
17:30 45min×2(臨)	18	水	ご飯	鯖のみそ煮	すまし汁・おかか和え・ 白玉団子(黒蜜きなこ)・牛乳	
17:30 学年集会	19	木	ご飯	チーズ唐揚げ	野菜椀・カレー風味サラダ・くだもの・ 牛乳	
17:30 セーフィ教室	20	金	けんちんうどん		 冬至 かぼちゃのそぼろあん・ 大根の柚子和え・くだもの・牛乳	
17:30 避難訓練④	23	月	ご飯	豚肉の生姜焼き	みそ汁・野菜のポン酢和え・くだもの・牛乳	12/11 (水)
17:30 百人一首大会	24	火	ナン	バターチキン カレー	小松菜スープ・コールスローサラダ・ プリン・牛乳	
17:30 終業式	25	水	チキンピラフ ホワイトソースかけ		 クリスマス トマトスープ・キャロットドレサラダ・ アップルシナモンケーキ・牛乳	

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※2学期の給食は12月25日(水)終了予定です

<12月分の給食予約>

11月20日(水)までに予約をしましょう。

て あら き ほん
手洗いは感染症予防の基本です!

きおん ひく つめ みず て あら きせつ もの ふ て
気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、
いっけん み さいきん じぶんじしん かんせん ふせ
一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防
ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

