

12月給食だより

あっという間に季節も移り、寒さを感じる日も多くなりましたね。今年も残りわずとなりました。生活の様々な場面で、この一年間を振り返る機会が多くなります。食生活においても、どのような一年であったか、ぜひ振り返りをしてみてください。

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

これから冬本番を迎え、朝晩の冷え込みがますます厳しくなります。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使ったていねいな手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって、抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



たまご



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

サケ

アーモンド



毎年12月22日頃は「冬至」です。冬至は、1年のうちで最も昼が短く、夜が長くなる日です。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に、運が向いてくると考えられていました。そのため、ゆず湯で身を清め、邪気をはらう「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。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うどん
(うどん)



「冬至」の他に、「年越しそば」や「おせち料理」など、年末年始にはさまざまな行事や行事食があります。行事の過ごし方や行事食は地域や家庭によってさまざまです。

ぜひこの機会に、行事食を味わったり、行事食に込められた意味を考えてみてはいかがでしょうか。



令和7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
18:00～ 30min×4	1	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	11/19 (水)
17:30～ 期末考查①	2	火	鶏ごぼう ごはん	ゼリーフライ	みそ汁・ツナサラダ・くだもの・牛乳	
17:30～ 期末考查②	3	水	ご飯	魚の チーズパン粉焼き	コーンポタージュ・マカロニフレンチサラダ・ くだもの・牛乳	
17:30～ 期末考查③	4	木	焼き鶏丼		具だくさん汁・海藻サラダ・牛乳	
17:30～ 期末考查④	5	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～ 1年休、30min×4	8	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和え・ くだもの・牛乳	11/26 (水)
17:30～ 30min×4限	9	火	豚丼		みそ汁・おろし和え・りんごゼリー・牛乳	
17:30～ 30min×4限	10	水	サーモンクリームスパゲッティ		たまごスープ・コールスローサラダ・ スイートポテト・牛乳	
17:30～ 30min×4限	11	木	ご飯	鶏のから揚げ	野菜椀・カレー風味サラダ・くだもの・牛乳	
17:30～ 30min×4限	12	金	冬野菜のあんかけ炒飯		たまごスープ・春雨サラダ・パイン杏仁・牛乳	
17:30～ 30min×4限	15	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	12/3 (水)
17:30～ 30min×4限	16	火	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～ 30min×4限	17	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限	18	木	じゃこと 小松菜の菜飯	小魚のごま磯辺揚げ (付)野菜の和え物	呉汁・切干大根の炒め煮・くだもの・牛乳	
17:30～ 学年集会	19	金	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・牛乳	
17:30～ 百人一首大会	22	月	 けんちんうどん		南瓜のそぼろあん・大根の柚子和え・くだもの・牛乳	12/10 (水)
17:30～ 避難訓練④	23	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～ セーフティ教室	24	水	ご飯	さばのみそ煮	すまし汁・おかか和え・きなこ白玉・牛乳	
17:30～ 終業式	25	木	チキンピラフホワイトソース		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(木)で終了します。

<12月分の給食予約> 11月19日(水)までに予約をしましょう。