12月 給食だより

あっという間に季節も移り、今年も残りわずかとなりました。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る時期です。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。

冬の行事と行事食

冬至　12月22日ごろ

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。
日本ではゆず湯に入って身を清めたり、かぼちゃや小豆を食べたりして健康を願う風習があります。また、「ん」のつく食べ物を食べて、運を呼び込む風習もあります。



かぼちゃとあずきのいとこ煮

大みそか　12月31日

1年の締めくくりとなる日です。
日本では、1年の災いを断ち切り、健康長寿などを願って「年越そば」を食べる風習があります。



年越しそば

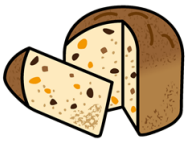
世界では…　クリスマス　12月25日

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。(国や地域によってはクリスマスを行わないこともあります)

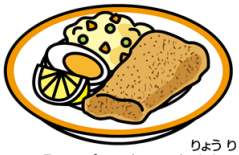
【各国の行事食の一例】



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？

気温や湿度が下がると、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、ていねいに手を洗うように心がけしましょう。

正しい手の洗い方

1. 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。



2. 手の甲をのばすように洗う。



3. 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。



4. 指の間を洗う。



5. 親指は、ねじりながら洗う。



6. 手首を洗う。



7. 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。



8. 清潔なハンカチやタオルでふく。





令和8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
17:30～ 期末考査①	1	火	焼き鶏丼		具だくさん汁・海藻サラダ・ごまプリン・牛乳	
17:30～ 期末考査②	2	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	11/18 （水）
17:30～ 期末考査③	3	木	鶏ごぼう ごはん	ゼリーフライ	みそ汁・野菜とチキンの和え物・くだもの・牛乳	
17:30～ 期末考査④	4	金	ナン	バターチキンカレー	ガルバンゾスープ・コールスローサラダ・ カスタードプリン　カラメルソースかけ・牛乳	
17:30～ 30min×4	7	月	豚丼		みそ汁・おろし和え・りんごゼリー・牛乳	
17:30～ 30min×4	8	火	わかめご飯	生揚げと豚肉の みそ炒め	沢煮椀・じゃこと野菜のレモン和え・くだもの・牛乳	
17:30～ 30min×4	9	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	11/25 （水）
17:30～ 30min×4	10	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～ 30min×4	11	金	冬野菜のあんかけ炒飯		卵スープ・春雨サラダ・パイン杏仁・牛乳	
17:30～ 30min×4	14	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	
17:30～ 30min×4	15	火	ご飯	豆腐と鶏肉の うま煮	中華スープ・ツナサラダ・サイダーゼリー・牛乳	
17:30～ 30min×4	16	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	12/2 （水）
17:30～ 30min×4	17	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～ 45min×2	18	金	じゃこ菜飯	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	21	月	ご飯	鯖のみそ煮	すまし汁・おかか和え・きなこ白玉・牛乳	
17:30～ ｾｰﾌﾃｨ教室	22	火	 けんちんうどん		南瓜（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	23	水	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	12/9 （水）
17:30～ 百人一首大会	24	木	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～ 終業式	25	金	チキンピラフ　ホワイトソースかけ		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	



※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（金）で終了予定です。

＜12月分の給食予約＞　11月18日(水)までに予約をしましょう。