令和5年度

12月　こんだて

東久留米市立第七小学校
東久留米市立第十小学校

日 曜	主食	飲物	主菜 副菜 デザート	おもな材料 エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだの調子をととのえる	こんだてメモ
19 火	ゆかりごはん		こいわしの唐揚げ 厚揚げの中華煮 こんにゃくあえ	七分づき米, でん粉, 油, こんにゃく, ごま	牛乳, 小いわし, ぶた肉, 厚揚げ, エビ, ハム	ゆかり粉, ｼｮｳｶﾞ, にんじん, ﾀｹﾉｺ, ｼｲﾀｹ, 長ねぎ, 小松菜, きゅうり, ｷｬﾍﾞﾂ, ｺｰﾝ, 玉ねぎ	**毎月19日は食育の日** こいわしは、ｱﾝﾁｮﾋﾞにも使われる小さい鰯ですが、ｶﾙｼｳﾑ等栄養たっぷりです。
20 水	ガーリック ナッツライス		冬野菜のポトフ 豆のサラダ	七分づき米, バター, アーモンド, じゃがいも	牛乳, ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ, うずら卵	ニンニク, シメジ, 玉ねぎ, にんじん, ブロッコリー, 白菜, キャベツ, きゅうり, 大根, あやめ雪カブ	冬野菜のポトフには、白菜、ブロッコリー、大根など冬に旬を迎える野菜を使っています。
21 木	みそ豚丼		根菜汁 ごまあえ 果物	七分づき米, でん粉, じゃがいも, ごま	ぶた肉, みそ, 牛乳, 豆腐	長ねぎ, 玉ねぎ, シメジ, レンコン, ゴボウ, にんじん, 大根, ほうれん草, もやし, はれひめ	埼玉県秩父市の名物であるみそ豚をごはんと一緒に食べます。
22 金	スパゲッティ ナポリタン	 野菜ジュース	フライドチキン コールスローサラダ クリスマスプリン	スパゲッティ, 小麦粉, でん粉, 油, 砂糖	ウィンナー, とり肉, 豆乳, アガー, ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ	ﾆﾝﾆｸ, ｷｬﾍﾞﾂ, 玉ねぎ, ﾏｯｼｭﾙｰﾑ, ﾋﾟｰﾏﾝ, ﾄﾏﾄ, 野菜ｼﾞｭｰｽ, きゅうり, ｺｰﾝ	2学期最後の給食はクリスマス献立です。

＊食材の納入状況により献立を変更する場合があります。

＊サラダ等の野菜はすべて加熱し教室であえます。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

今年の冬至は
12月２２日です。

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気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。

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。

いただきますの前の手洗いしっかりしよう！

水道の水が冷たくなってきたので、手洗いが適当になっていませんか？