



給食だより

12月号

令和6年12月発行
さいたま市立大原中学校
給食室

今年もあと1か月です。これから冬至やクリスマス、大みそかなど様々な行事があります。行事食を楽しむためにも、しっかり体調をととのえて過ごしましょう。また、これから感染症が流行る季節でもあります。規則正しい生活をして、1日3回の食事をしっかり食べて予防していきましょう。

11月も3年生が授業で立てた献立を実施しました！



11月20日(水)

3年6組 森田 陽大さんの献立

テーマ：「汚名返上埼玉ご当地グルメ」

献立：豚みそ丼(麦ご飯)、牛乳、小松菜と
さつまいものサラダ、まゆ玉汁



テーマの由来は「おいしい給食都道府県ランキング」で埼玉県が最下位だったので、埼玉県の給食のおいしさを知ってほしかったからです。

11月27日(水)

3年4組 酒井 愛侑さんの献立

テーマ：「京都の郷土料理」

献立：衣笠丼(麦ご飯)、水菜入り辛子和え
いとこ汁



衣笠丼は、油揚げと卵でたんぱく質がとれるようにしました。かぜ予防や免疫力を高める食材をたくさん使っているので、これから寒くなる季節にぴったりです。



郷土料理

18日(水)：北海道

【麦ご飯、牛乳、コロッケ、道産子汁、塩昆布和え】

コロッケ・・・一般的に全国で食べられていますが、中に入っているじゃがいもの生産量は北海道が全国1位。じゃがいもたっぷりのサクサクコロッケです。

道産子汁・・・道産子(どさんこ)とは、北海道で生まれたもののことをいいます。北海道はじゃがいもや玉ねぎなど農作物や酪農が盛んな地域です。それらの野菜やバターを使った汁物を道産子汁と呼ぶそうです。給食では、鮭も入った道産子汁をお出しします。

塩昆布和え・・・昆布の漁獲量日本一の北海道。キャベツと塩昆布、ごま油をあえて作ります。



今年の冬至は12月21日(土)です。

冬至は、1年のうちでもっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずが入ったお風呂に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないと言われています。

また、冬至に「ん」がつく食べ物、かぼちゃ(なんきん)、れんこん、にんじん、きんかんなどを食べると運に恵まれるといわれています。



12月の献立より



12月11日(水)

3年2組

鈴木 奏さんが考えた献立

テーマ：『ヨーロッパ料理』



12月12日(木)

3年4組

原田 奨大さんが考えた献立

テーマ：『天気の子に出てくるメニュー』



特別枠：多くの食材を取り入れた栄養
↓ たっぴりな献立で賞

12月13日(金)

3年1組

田中 芹奈さんが考えた献立

テーマ：「少し和で、少し中華風」

12月で3年生が考えた献立は終わりです。2年生の時のクラスから1名ずつ、また特別賞として7名の献立が選ばれましたが、みなさんそれぞれテーマを決めて、自分の思いを込めて献立を立ててくれました。

