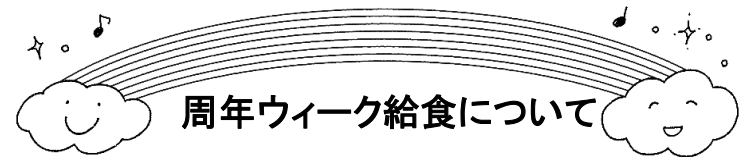




令和2年 11月27日
墨田区立第三吾孺小学校
校長 川中子 登志雄
栄養士 木村 佳子



12月5日(土)の145周年記念式典にむけて、周年ウィーク給食を企画しました。「おめでとう」の頭文字のつく料理を5日間に取り入れました。PTAの方々からも、ご意見をいただき、児童へもアンケートを実施しました。児童へのアンケートでは、ケーキとゼリー、鶏の唐揚げと、とんかつ、カレーうどんときつねうどんのどちらを食べたいかを聞きました。その結果、ケーキ、鶏の唐揚げ、きつねうどんの希望が多かったため、12月の献立にそれぞれを採用しました。

5日間の周年ウィーク給食が、思い出に残るものとなれば、と思います。

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきますが、かぜをひいたり、体調をくずしたりしないよう、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけ、元気に過ごしてほしいと思います。

1月28日 給食費引き落とし金額の変更について

年度初めには、6月29日に給食費を引き落とす予定でしたが、これを取りやめ、今年度は8月も給食を提供したため、1月28日の給食費引き落とし金額を変更させていただき、調整いたします。1月28日の引き落としは、今年度最後の引き落としです。銀行口座の残高をご確認いただき、未納にならないよう、ご協力をお願いいたします。

学年	引き落とし金額	内訳
1・2年生	10,280円	2・3月分給食費 8,380円+8月分給食費1,900円
3・4年生	11,605円	2・3月分給食費 9,380円+8月分給食費2,225円
5・6年生	12,860円	2・3月分給食費10,480円+8月分給食費2,380円

日付	献立名
11月30日(月)	お せきはん・魚の塩麴焼き・ごまあえ・豚汁・牛乳
12月1日(火)	シーフードライス・花野菜のサラダ メーブルケーキ・牛乳
12月2日(水)	茶飯・お で ん・キャベツのごま酢和え・牛乳
12月3日(木)	ごはん・手作りふりかけ・ と りの唐揚げ・こづゆ・牛乳
12月4日(金)	きつね う どん・青のりビーンズ・くだもの・牛乳

先月の献立から



里芋の甘辛和え

11月11日の給食でしました。素揚げした里芋を、手作りのタレとからめて食べます。里芋の食感がおいしい季節の料理です。

★材料 分量(中学年4人分)

食品名	分量
揚げ油	適量
里芋	400g
塩	少々
みりん	2g(小さじ1/3)
水	8g(大さじ1/2程度)
三温糖または砂糖	8g(大さじ1程度)
しょうゆ	7.2g(小さじ1強)
白ごま	8g(大さじ1程度)

- ①さといもの皮をむき、乱切りにし、油で揚げ(170℃10分程度)て、塩をふる。
- ②調味料を煮立て、揚げた里芋とさっくり混ぜる。

※特別な事情で連続5日以上欠席し給食を停止する場合は、5日前までに担任へご連絡ください。
※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。
※給食準備中も、全員マスク着用です。引き続き、登校時のマスク着用をお願いいたします。

冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。



寒さに負けない生活習慣

冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事と、適切な運動をし、十分な休息と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



