

給食だより

令和元年 11月29日

品川区立荏原第五中学校
校長 加藤 敏
栄養士 南条 奈生子

今年も残すところ、あと少しとなりました。寒くて乾燥した季節になると、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。食事前やトイレのあとに、しっかりと石けんで手洗いを行いましょう。また教室では加湿器を上手に使い、空気が乾燥しないようにしましょう。

12月の行事食 12月22日 冬至



冬至は、1年中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。この日を境に日が長くなり、太陽の力が復活することから「一陽来復」とも言われています。

冬至の時は、かぼちゃを食べる風習があります。冬は野菜が少なくなりますが、かぼちゃは保存がきき、栄養も豊富なことから、「元気に冬が過ごせますように」と願いを込めて、食べるようになりました。また、ゆず湯に入る風習もあります。ゆず湯に入ると、身体が温まり、かぜをひきにくくなると言われています。

冬至の行事献立(12/20)

かぼちゃのほうとう、野菜の酢の物、チーズ蒸しパン、牛乳

かぼちゃのほうとうは、山梨県の郷土料理です。汁の中に入れるかぼちゃは、東京都の八王子市で収穫された万次郎かぼちゃを使います。



万次郎かぼちゃ

ラグビーボールのような形をしているかぼちゃで、甘みが強く、ねっとりとした食感が特徴。

小中共通献立

宮崎県の郷土料理

宮崎県の郷土料理(12/18)

おびてん
ごはん、飴肥天、切干大根のサラダ、豚汁、牛乳

飴肥天は宮崎県日南市飴肥地区に伝わる郷土料理です。その土地で獲れた魚を丸ごとすり身にして、豆腐、黒砂糖、みそ、しょうゆなどと混ぜ、油で揚げた料理です。

また、宮崎県は日本で最も切干大根の生産量の多い県です。大根を天日干しにすることで、カルシウムやカリウムなどの栄養価が凝縮します。

トビウオ

東京都の八丈島では、トビウオが水揚げされます。八丈島の漁協女性部では、「おいしい魚と給食でもたべてほしい」という思いから、トビウオをミンチ加工して、給食に届けています。



リクエスト給食結果発表!

保健給食委員会でリクエスト給食を実施しました。各クラスの結果です。



7, 8, 9年 1組 主食1位:カレーライス 主菜1位:ジャンボギョーザ 副菜1位:ワンタンスープ デザート1位:フルーツポンチ	7年2組 主食1位:カレーライス 主菜1位:フライドチキン 副菜1位:ポタージュスープ デザート1位:オレンジゼリー	7年3組 主食1位:焼肉ごはん 主菜1位:茶碗蒸し 副菜1位:豚汁 デザート1位:チョコケーキ
7年4組 主食1位:ビスキュイパン 主菜1位:コロッケ 副菜1位:パリパリひじき デザート1位:きなこもち	8年2組 主食1位:奄美の鶏飯 主菜1位:フライドチキン 副菜1位:肉じゃが デザート1位:スイートポテト	8年3組 主食1位:揚げパン 主菜1位:ジャンボギョーザ 副菜1位:チャーホーサイ デザート1位:フルーツポンチ
8年4組 主食1位:揚げパン 主菜1位:ラザニア 副菜1位:パリパリひじき デザート1位:サターアランダギー	9年2組 主食1位:ビスキュイパン 主菜1位:ラザニア 副菜1位:チャーホーサイ デザート1位:オレンジゼリー	9年3組 主食1位:ピビンバ 主菜1位:ラザニア 副菜1位:チャーホーサイ デザート1位:スイートポテト
9年4組 主食1位:ビスキュイパン 主菜1位:ジャンボギョーザ 副菜1位:ワンタンスープ デザート1位:きなこもち	9年5組 主食1位:ビスキュイパン 主菜1位:ジャンボギョーザ 副菜1位:豚汁 デザート1位:チョコケーキ	

リクエスト給食は、12月に1組、1月に7年生、2月に8年生、3月に9年生を実施する予定です。今年の給食回数も残り少ないですが、残さず食べましょう!