



# 平成30年度 12月のこんだてひょう

保谷第二小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	ひとこと
3月	昆布ご飯	○	糸昆布	精白米、米油	にんじん、たけのこ	636 kcal	野菜や芋をたくさん使用した汁物は、野菜が苦手な子供でも、食べやすい料理の一つです。ミディトマトは、ファーム柳沢から購入する予定です。
	松風焼き		鶏ひき肉、豚ひき肉、豆腐、味噌	パン粉、三温糖、白ごま、米油	ねぎ、しょうが	26.2 g	
	ミディトマト				ミディトマト		
	具だくさん汁		油揚げ	さといも、こんにゃく、米油	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、はくさい、だいこん葉		
4火	ぶっかけうどん	○	豚肉、油揚げ	冷凍ゆでうどん	ねぎ、ほうれんそう、干し椎茸	611 kcal	お浸しのおかかの代わりに、カルシウム豊富なしらす干しを使用します。
	いかと薩摩芋のかき揚げ		いか、あおのり粉	小麦粉、上新粉、米油	玉葱、にんじん	22.5 g	
	しらす和え		しらす干し		こまつな、はくさい、にんじん		
	みかん				みかん		
5水	ピザトースト	○	ベーコン・チーズ	食パン、ソフトタイプマーガリン	玉葱、青ピーマン	616 kcal	シュウマイの皮を千切りにして油で揚げてサラダのトッピングに使用します。子供たちに入気のあるサラダです。
	バリバリサラダ		ちりめんじゃこ	米油、三温糖、しゅうまいの皮	キャベツ、にんじん、きゅうり	24.9 g	
	はくさいとマカロニのスープ		豚肉	じゃがいも、マカロニ、米油	はくさい、にんじん、ほうれんそう		
6木	大豆入りそぼろご飯	○	豚ひき肉、大豆	精白米、米油、三温糖	干し椎茸、ねぎ	655 kcal	鱈と鯛をブレンドした手作りのさつま揚げ。一度蒸してから油で揚げるため、手間がかかる料理の一つです。
	手作りさつまあげ		たら、まいわし、たまご	小麦粉、でんぷん、黒ごま、米油	玉葱、にんじん、ごぼう	26.0 g	
	白菜のみそ汁		くきわかめ、味噌	じゃがいも	はくさい、にんじん、しめじ		
	りんご				りんご		
7金	切り干し大根ごはん	○	鶏肉、油揚げ	精白米、米油、三温糖、白ごま	にんじん、切干しだいこん	604 kcal	「干魚」は、北海道では「おたぼっぽ」と呼ばれるワカサギに似た魚です。雌雄が混ざっている為、魚卵をもっている場合があります。
	小魚の磯辺揚げ		ちか、あおのり粉	小麦粉、米油		24.2 g	
	からみスープ		豆腐、くきわかめ、味噌		ブラックマツタケ、もやし、にんじん、水菜		
10月	マーガリンパン	○		マーガリンパン		626 kcal	通常、学校給食用のパン生地には「ショートニング」を使用していますが、「マーガリンパン」は、マーガリンを使用して練り上げています。
	サケの香味焼き		鮭	オリーブ油	にんじん、葉にんじん	28.1 g	
	フライドポテト			じゃがいも、米油			
	かぶとベーコンのスープ		ベーコン	米油	かぶ、かぶ(葉)、こまつな、玉葱、にんじん		
11火	カレーマポー豆腐丼	○	豆腐、豚ひき肉	精白米、米油、でんぷん、ごま油	ねぎ、たけのこ、玉葱、ケリピース、しょうが、にんにく、しめじ、にんじん	637 kcal	中華料理の麻婆豆腐をカレー味にしています。唐辛子のピリ辛よりも、まろやかに仕上がります。
	五色スープ		豚肉、なると、たまご	でんぷん	干し椎茸、たけのこ、こまつな	26.8 g	
	りんご				りんご		
12水	キムチつけめん	○	豚肉	冷凍中華めん、米油、ラード	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、はくさいキムチ漬け、きくらげ、ブラックマツタケ、もやし、こまつな	617 kcal	おからは、食物繊維が豊富で、たんぱく質も含まれます。暑さに弱い食品のため、冬季限定で給食に使用しています。
	ヘルシーしゅうまい		豚ひき肉、おから	ごま油、でんぷん、しゅうまいの皮	干し椎茸、にんじん、玉葱、しょうが、ケリピース	29.9 g	
	杏仁フルーツ風		粉寒天、調理用牛乳	上白糖	みかん缶		
13木	麦ご飯	○		精白米、米粒麦		682 kcal	肉じゃがが風に味付けしたコロケです。サクサク感と甘辛味が、ご飯によく合っています。五目豆・なめこ、箸先でつまむ料理です。ご家庭でも箸の使い方を確認してください。
	肉じゃがコロケ		豚ひき肉、調理用牛乳	じゃがいも、米油、三温糖、小麦粉、パン粉	玉葱、にんじん、ケリピース	24.2 g	
	五目豆		大豆、さつま揚げ	こんにゃく、三温糖	にんじん、ごぼう		
	なめこじる		味噌		だいこん、なめこ、ねぎ		
14金	麦ご飯	○		精白米、米粒麦		632 kcal	鍋料理の代表格「すきやき」。給食では、豚肉を使って、すき焼風の煮物を作ります。白菜たっぷりのおいしいおかずです。
	すきやき風煮物		豚肉、焼き豆腐	米油、しらたき、三温糖	干し椎茸、にんじん、はくさい、ねぎ、しゅんぎく	25.5 g	
	ポテトのチーズ焼き		ポークハム、調理用牛乳、シュレットチーズ	じゃがいも、バター	玉葱、とうもろこし、プロッコリー		
17月	スパゲティ カレーソース	○	豚ひき肉	スパゲティ、オリーブ油、ラード、米油、小麦粉、黒砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、セロリー、マッシュルーム	657 kcal	卵や乳製品は、香りや辛みを緩和しやすい食品です。カレーの辛みを、卵のスープとヨーグルトと牛乳で緩和できる組み合わせです。
	きのこ海藻の卵スープ		くきわかめ、干ひじき、たまご	じゃがいも、でんぷん	えのきたけ、ぶなしめじ、干し椎茸、にんじん、ねぎ	24.0 g	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイン缶、りんご缶、みかん缶		
18火	ガーリックトースト	○		食パン、ソフトタイプマーガリン	にんにく、パセリ	623 kcal	ニンニクは、アリシンが多く、風邪の予防も期待できます。野菜をたっぷり使った「ポトフ」は、からだも温まる料理の一つです。
	ポトフ		豚肉、ベーコン、ウィンナーソーセージ	じゃがいも	セロリー、玉葱、にんじん、キャベツ、かぶ	26.4 g	
	スクランブルエッグ		たまご、調理用牛乳、しらす干し	米油、ソフトタイプマーガリン、三温糖	パセリ		
19水	あんかけ丼	○	豚肉、かまぼこ、うずら卵	精白米、米油、でんぷん、ごま油	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、ブラックマツタケ、もやし、干し椎茸、たけのこ、きくらげ、はくさい、ねぎ	642 kcal	八宝菜と異なり、イカやエビなどはあんかけ丼の具には使用していません。代わりにウズラ卵の水煮を使用します。
	春雨スープ		豚肉、くきわかめ	はるさめ、ごま油	にんじん、ねぎ	23.6 g	
	みかん				みかん		
20木	ケチャプライス	○	ウィンナーソーセージ	精白米、バター、三温糖	マッシュルーム、玉葱、にんじん、セロリー、青ピーマン	664 kcal	給食最終日です。子供達たちが大好きな鶏肉料理。今年は、黒こしょうを使用した、ニンニク風味のペッパーチキンです。
	ペッパーチキン		鶏肉	オリーブ油	にんにく	24.6 g	
	コーンチャウダー		豚肉、調理用牛乳、豆乳、生クリーム	バター、じゃがいも、米油、小麦粉	玉葱、にんじん、クリームコン缶詰、ホールコーン、パセリ		
	乳酸菌飲料(オレンジ)		ジョア(オレンジ)				

※食材料の都合により、献立が変更される場合があります。



# ランチタイム



保谷第二小学校  
校長 神山 繁樹  
栄養士 小谷 野 寿江

## 栄養バランスを考えて、風邪を予防しよう！

寒くなると、朝、早起きが出来なくなることが増えてきます。その結果、「朝ご飯抜き」で登校・出勤する場合も出てまいります。

朝ご飯は、その日一日の活動の源。食事には、五感が使われます。食事をすることで、からだの感覚が目覚めるため、登校中の事故や、怪我を防ぐことにもつながります。特に、寒い冬は、からだがかたく、ポケットに手を突っ込んで歩いていることもあり、危険です。

脂肪は「肥る」と思われがちですが、糖質やたんぱく質が1g当たり4kcalのエネルギー量に変わることに対し、脂肪は9kcalのエネルギー量になります。寒い朝は、効率よく、エネルギーに変えるためにも、油脂を使用した献立（パンにマーガリン・野菜と卵のソテーなど）がお勧めです。

また、からだが温まるため、温かい汁物もあると良いでしょう。

主食（ごはん・パン・シリアルなど）・主菜（卵・魚・肉・大豆製品）・副菜（野菜・海藻）をそろえることで、栄養のバランスが整いやすくなります。栄養のバランスが整うことで、皮膚や粘膜も丈夫になり、細菌やウイルスに対する抵抗力も高まってきます。

みかんや金冠は、ビタミンCも豊富です。食後のデザートとして手軽に食べられる果物ですが、食べ過ぎには注意しましょう。みかんは一度に一つで十分です。

今月の給食指導目標は「食事のマナーに気をつけよう！」です。

学校だけでなく、会食の増える季節です。みなさんがおいしく食べることが出来るように、会話や振る舞いに気を付けましょう。



皮膚や粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めるために欠かせない「ビタミンAやC」は、野菜にも含まれています。夏に収穫される「かぼちゃ」は、保存が効くため、冬の大切なビタミン源として「冬至」に食べる習慣ができました。

今年は、12月22日。給食はすでに終わっています。

ご家庭で、是非、冬至南瓜を食べて、冬を元気に過ごしてください。



人参のオレンジ色は、カロテンの色。生のサラダも美味しいけれど、きれいなオレンジ色のポタージュも美味しいです。カロテンは脂溶性ビタミン。油脂を使ったり、肉や魚と一緒に食べると効果がアップ。いまの季節は、葉付きの人参も入手しやすい為、葉も料理に活用できます。パセリの代わりに香草として活用したり、炒め物にして美味しく食べたりできます。



### 給食費の口座振替について

今年度の集金も、残り3回となりました。12月の給食費口座振替は、12月12日（水）に実施されます。未納の場合は、12月27日（木）に再度振替を実施いたします。また、11月分までの未納につきましても、12月12日に口座振替で集金いたします。6年生は教材費の集金もごさいます。学年のお知らせ等で金額をご確認の上、口座のご準備をお願いいたします。



学年	給食費集金額	11月分まで未納の場合(未納月数によって集金額が変わります)
1年	4,370円	12月分4,370円 + 11月分4,370円 + 4~10月分29,510円
2年	4,370円	12月分4,370円 + 11月分4,370円 + 4~10月分30,526円
3年	4,640円	12月分4,640円 + 11月分4,640円 + 4~10月分32,470円
4年	4,640円	12月分4,640円 + 11月分4,640円 + 4~10月分32,470円
5年	4,900円	12月分4,900円 + 11月分4,900円 + 4~10月分34,265円
6年	4,900円	12月分4,900円 + 11月分4,900円 + 4~10月分34,265円

※5月から未納の場合は、振込手数料8回分(80円)も別途必要となっております。

※6年生は、心の劇場による弁当持参に際し、年度末の集金で精算いたします。

### 11月に使用した給食食材の主な産地

★は10月からの産地変更です

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
米	秋田県(特別栽培米秋田こまち)	玉ねぎ	北海道	えのきだけ	長野県
	青森県(つがるロマン)	青梗菜	茨城県	かぶ	★西東京市・★千葉県
もち米	島根県	ミニトマト	★静岡県	かぼちゃ	★新潟県十日町
赤米	秋田県	長ねぎ	青森県	きゃべつ	★西東京市・★東京都
豚肉	群馬県	人参	★西東京市・★新潟県十日町・★青森県・北海道	グリーンピース(冷凍)	北海道
鶏肉	宮崎県			小松菜	西東京市
ベーコン・ウインナー	群馬県	にんにく	青森県	ごぼう	青森県
鮭	北海道	白菜	長野県	さつまい	千葉県 ・★新潟県十日町
秋刀魚	三陸産	パセリ	茨城県	里芋	★西東京市
いか	青森県	赤ピーマン	★鹿児島県	しめじ	長野県
ししゃも	ノルウェー	ブロッコリー	長野県	じゃがいも	北海道
鱈	青森県	もやし	栃木県	生姜	高知県
生揚げ(大豆)	宮城県	みかん	愛媛県	セロリ	長野県★静岡県
乾し椎茸	九州・四国産	りんご	★秋田県・長野県	大根	★千葉県・★東京都・★青森県・★西東京市
青のり	愛知県	レモン	高知県		
塩昆布	北海道	スキムミルク	北海道		

ミニトマトは、当初ファーム柳沢からの購入を予定していましたが、天候の影響から生育が遅れたため、市内青果店からの購入に変更しました。