12月こんだてひょう

家庭数配布

2022年

西東京市立芝久保小学校

日	牛乳	献立名	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	ミルク	ばらてんどん	えび	こめ、こむぎこ、でんぷん、 あげあぶら、さとう	まいたけ、さやえんどう	594 kcal
		やさいのそくせきづけ	しらす		かぶ、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん	23.6 g
		さつまじる	ぶたにく、みそ	さつまいも	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	16.3 g
		４年生は、社会科見学のため、給食がありません。	ばら天丼は、サクサクに揚げたえびとまいたけの天ぷらをご飯に混ぜて、甘辛のタレをかけます。			2.7 g
2 金	ミルク	キムチチャーハン	ぶたにく	こめ、あぶら	キムチ、ねぎ、ピーマン、にんじん	544 kcal
		サンナムル		さとう、あぶら、ごまあぶら、ごま	さんさいミックス、にんじん、ほうれんそう だいずもやし	22.7 g
		ちゅうかふうコーンスープ	ハム、たまご	あぶら、でんぷん	たまねぎ、クリームコーン、とうもろこし、パセリ	15.2 g
						2.5 g
5 月	ミルク	ガーリックトースト		しょくパン、バター	にんにく、パセリ	651
		コールスローサラダ	ロースハム	ノンエッグマヨネーズ、あぶら	キャベツ、にんじん、コーン	22.7 g
		ミネストローネ	ぶたにく、ベーコン	じゃがいも、あぶら、マカロニ	にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、 かぶ、キャベツ、トマト、ケチャップ、パセリ	26.9 g
		みかん			みかん	2.6 g
6 火	ミルク	ごはん		こめ		605 kcal
		さわらのなんぶやき	さわら、みそ	さとう、ごま	しょうが	29.8 g
		かぶとキャベツのこうみあえ			かぶ、キャベツ、にんじん、しょうが	17.4 g
		ひっつみ	とりにく、あぶらあげ	しらたまこ、こむぎこ	だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ	2.4 g
7 水	ミルク	カレーライス	ぶたにく	こめ、じゃがいも、あぶら、バター、 こむぎこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 さやいんげん、セロリー、ケチャップ	625 kcal
		ビーンズサラダ	だいず	あぶら、さとう	だいこん、きゅうり、にんじん、 あかピーマン、ホールコーン	22.6 g
		ラフランス			ラフランス	18.0 g
		ラフランスは、この時期が一番おいしい季節です。濃厚な甘みとねっとりした食感が特徴です。のどの炎症を抑える栄養成分も含んでいます。				2.1 g
8 木	ミルク	ごはん	***６年生は、社会科見学のため、給食がありません。***	こめ		617 kcal
		ゼリーフライ(埼玉県の郷土料理)	たまご	じゃがいも、あぶら、パンこ、こむぎこ、 あげあぶら	たまねぎ、ねぎ、にんじん	24.7 g
		キャベツのおかかあえ	おかかけずり	さとう	キャベツ、にんじん	19.2 g
		すりごまみそしる	あぶらあげ、とうふ、ちくわ、みそ	ごま	しめじ、えのきたけ、こまつな	2.3 g
9 金	ミルク	げんまいごはん		こめ、げんまい		592 kcal
		ちゅうかにくじゃが	とりにく	じゃがいも、しらたき、あぶら、 さとう、ごまあぶら	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、 チンゲンサイ、きくらげ	21.5 g
		はるさめスープ	ベーコン	はるさめ、あぶら、でんぷん、 ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん、こまつな	17.6 g
		りんご(サンふじ)			りんご	2.3 g
12 月	ミルク	ごはん		こめ		592 kcal
		ぶりのてりやき	ぶり	さとう、あぶら		31.0 g
		やさいのいそあえ	のり	さとう	こまつな、にんじん、もやし	21.1 g
		いなかじる	とりにく、とうふ、みそ	さといも、こんにゃく	にんじん,ごぼう,しめじ,ねぎ	2.1 g
13 火	ミルク	ひじきごはん	ひじき、とりにく、あぶらあげ、だいず	こめ、あぶら、さとう	にんじん	560 kcal
		いかのみそやき	いか、みそ		しょうが、にんにく	30.9 g
		ごまあえ		ごま、さとう	キャベツ、もやし、にんじん	15.6 g
		さわにわん	ぶたにく		だいこん、にんじん、ほししいたけ、 ごぼう、こねぎ	2.5 g
14 水	ミルク	だいこんおろしスパゲティ	ツナ、のり	スパゲッティ、オリーブオイル、さとう	たまねぎ、だいこん	601 kcal
		じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	さとう、あぶら	だいこん、にんじん、キャベツ	23.7 g
		にんじんケーキ	ぎゅうにゅう、たまご	こむぎこ、さとう、あぶら	にんじん	19.6 g
		大根おろしは、じっくりコトコト煮込み、辛みをとばして仕上げます。大根おろしは、砂糖を少し加えることで辛みがやわらぎ、コクがでます。				2.7 g
15 木	ミルク	ごはん	***５年生は、社会科見学のため、給食がありません。***	こめ		566 kcal
		さけのチャンチャンやき	さけ、みそ	さとう、あぶら、バター	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン えのきたけ	26.8 g
		あさづけやさい	こんぶ	ごま	かぶ、きゅうり	18.2 g
		けんちんじる	とうふ、さつまあげ	こんにゃく	だいこん、にんじん、ごぼう	2.9 g
16 金	ミルク	エビピラフ	えび	こめ、バター	たまねぎ、にんじん、ピーマン	573 kcal
		ツナオムレツ	ツナ、たまご、チーズ	あぶら	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	26.4 g
		やさいスープ	ベーコン	バター	たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン、パセリ	20.2 g
		ツナオムレツは、具材を細かく刻むので、野菜が苦手な子も食べやすくなっています。チーズのコクが効いています。				2.3 g

19 月	ミルク	なめし(ツァイハン)	とりにく	こめ、あぶら、ごまあぶら	しょうが、にんじん、ほししいたけ、チンゲンサイ	586 kcal
		なまあげのちゅうかに	なまあげ、とりにく	さとう、あぶら、でんぷん、ごまあぶら	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、えのきたけ、とうがらし	24.6 g
		くきわかめのごまふうみ	くきわかめ	こんにゃく、あぶら、ごまあぶら、ごま	にんじん、もやし、きゅうり	22.9 g
		【カルシウム強化メニュー】1食で約440mgのカルシウムが補給できます。生揚げやごま、茎わかめは、カルシウム豊富です。				2.6 g
20 火	ミルク	ごはん		こめ		588 kcal
		さばのピリカラやき	さば	さとう、あぶら	しょうが、ねぎ	24.5 g
		こまつなのあえもの		さとう	こまつな、もやし、にんじん	23.0 g
		ごもくじる	とりにく	でんぷん、こんにゃく	にんじん、だいこん、ねぎ、みつば	1.8 g
21 水	ミルク	かぼちゃほうとう	ぶたにく、なると、あぶらあげ、みそ	ほうとう、あぶら、でんぷん	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、しいたけ、ねぎ、こまつな	568 kcal
		はたはたのてんぷら	はたはた	こむぎこ、でんぷん、あげあぶら		25.4 g
		ふろふきだいこん(ゆずみそ)	みそ	さとう	だいこん、ゆず	19.6 g
		ほうとうは、友好都市・山梨県北杜市の郷土料理です。野菜たっぷり、かぼちゃの甘みのある味噌仕立ての汁で太めの麺を煮込みます。				2.9 g
22 木	乳酸菌飲料	ジョア(ブルーベリー)	ジョア(ブルーベリー)			692 kcal
		チキンライス	とりにく	こめ、あぶら、バター	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、グリーンピース、ケチャップ	23.5 g
		ベーコンサラダ	ベーコン	さとう、あぶら	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、コーン	23.7 g
		こめこのマカロニスープ	とりにく	じゃがいも、バター、マカロニ(こめこ)	にんじん、たまねぎ、こまつな	2.6 g
		おたのしみデザート	?	?	?	

給食最終日

※食材料の購入の都合により、献立を変更する場合があります。

今月の給食目標　「残さず食べよう！」

12月5日～9日は、毎年西東京市全校で実施している『給食残菜調査』があります。
無理強いすることはありませんが、苦手なものも少しは頑張ってみる意識づけにしていきたいと思います。

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	炭水化物	ﾅﾄﾘｳﾑ	ｶﾙｼｳﾑ	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ	鉄	亜鉛	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝC	食物繊維総量	食塩相当量
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
一日あたりの平均										220	0.23	0.40	13		
	588	25.1	19.6	82.1	1040	332	90	2.4	2.9	275	0.35	0.54	26	6.1	2.5
中学年基準値	650	27.6	18.1	0.0	0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	1.9
充　足　率	90.5	90.9	108.3	0.0	0.0	94.9	180.0	80.0	145.0	110.0	57.5	100.0	52.0	135.6	131.6

今月の地場野菜(予定)

○田倉農園
・かぶ
・だいこん
・ほうれんそう
・こまつな
・さといも
・ゆず

○小林農園
・かぶ
・ねぎ
・みかん

○臼井農園
（新潟から産直）
・さつまいも
・にんじん
・だいこん

◇給食費について◇

12月の引き落としは、**12/12(火)**です。 手数料の10円と合わせて、前日までに入金をお願いします。

1年生 ： 4，624円 （10月24日の生活科見学時に給食を食べたため）

2年生 ： 4，370円　**3･4年生 ： 4，640円**　**5･6年生 ： 4，900円**

＊今月の再振替日は、事務作業の都合により、**12/20(火)**となります。未納のないようお願いします。

小麦粉等の値上がりを受けて、国からパンの補助をいただいています

農林水産省の輸入小麦等食品原材料価格高騰緊急対策事業により、11･12月限定で国内産小麦粉を使用したパンは特別価格となっています。本校の給食で使用しているパンは、北海道産の小麦粉を使用しています。給食用パンは、都の規定量に基づき、市内の学校給食パン工場で焼いたものを当日の朝、届けてもらっています。

西東京市の友好都市　山梨県北杜市

北杜市は、山梨県の北部に位置し、北は八ヶ岳連峰に、北東はみずかき山など日本を代表する美しい山岳景観に囲まれています。人口は約46,000人です。八ヶ岳と芽ヶ岳南麓に広がる火山性の大地部分と、釜無川による沖積平野にあたる地域という2つの地理的特性を持っている地域です。

また、清らかで豊富な水資源、高原性の気候、歴史的な街並みや滞在型の温泉地、高原リゾートなど、豊かな資源に恵まれた地域です。給食において友好都市の食文化にふれることで、西東京市との文化等の違いを学びます。

今月２１日に実施するほうとうは、小麦粉を練って平らにした「ほうとう麺」を具材とともに味噌仕立ての汁で煮込んだ料理です。山梨の山間部では、米作りが難しかったので、養蚕の裏作で麦を栽培し、その麦を各家庭で麺を打っていたそうです。野菜や汁を増やすことで小麦粉の使用量を減らすことができたため、経済的です。調理方法も簡単なので、大家族でも賄うことができたため広く普及したと言われています。武田信玄が自らの刀（宝刀）で具材を切ったことから「ほうとう」と名付けられたとも言われており、慣れ親しんだ郷土料理です。６日のひっつみ（すいとん）も同様に、小麦粉の団子を汁で見込んだ料理です。寒い季節に体があたたまる、冬におすすめの煮込み料理です。

ゆず

鮮やかな黄色と、特有の爽やかな香りが特徴的な果物です。みかんと同じ「かんきつ類」の一種ですが、酸味が強いため、そのまま食べるよりも、料理やお菓子、ジャムなどに利用されることが多いくだものです。でこぼこした“ゆず肌”が特徴の果皮は、主に香りづけに使われますが、栄養価が高く、抗酸化作用のあるビタミンA･C･Eを多く含みます。風邪の予防には、ゆず湯につかるだけでなく、食事に取り入れるのもおすすめです。ゆずの主な産地は高知県で、全国の収穫量のうち半数以上を占める一大産地となっています。　（参考：農林水産省「令和元年産特産果樹生産動態等調査」）。

また、各地に伝わる郷土菓子に「柚餅子」があります。もち米の粉に、ゆずや調味料などを混ぜて蒸し上げたもので、地域によって作り方や形はさまざまです。東北地方で作られる「くるみゆべし」には、ゆずの代わりにくるみが使われます。

きちんと手洗い

手をきれいに洗ったあとは
清潔なハンカチでふきましょう。