



12月の献立表

日	曜	主 食	牛乳	おかず	デザート	血や肉のもとになる 赤の食べ物	熱や力になる 黄の食べ物	体の調子を整える 緑の食べ物	エネルギー たんぱく質	
1	火	給食はありません。								
2	水	給食はありません。								
3	木	給食はありません。								
4	金	給食はありません。								
7	月	給食はありません。								
8	火	わかめごはん		パンプキンコロック じゃこサラダ 石狩汁		わかめ 豚肉 ちりめんじゃこ 鮭 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 ごま パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油	かぼちゃ 玉ねぎ きゃべつ 小松菜 とうもろこし しょうが こんにゃく だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ	874 kal 33.1g	
9	水	きなこ揚げパン		えびだんごのスープ ナッツ温サラダ		きなこ えび 鶏肉 牛乳	パン 砂糖 でんぷん 春雨 アーモンド 油	玉ねぎ しょうが にんじん しいたけ 小松菜 白菜 長ねぎ きゅうり きゃべつ	721 kal 30.8g	
10	木	ほうれんそうの カレーライス		手作り福神漬け 果物		鶏肉 チーズ 昆布 牛乳	米 麦 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 砂糖 油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ほうれんそう 大根 なす れんこん しいたけ 果物	857 kal 22.9g	
11	金	さけのクリーム スパゲッティ		ブロッコリーのソテー 果物		鮭 生クリーム ハム 調理用牛乳 牛乳	スパゲッティ 小麦粉 バター 油	にんにく 白菜 玉ねぎ にんじん ほうれんそう ブロッコリー とうもろこし 果物	757 kal 33.6g	
14	月	麦ごはん		魚と根菜の甘酢あんかけ 豆腐と卵のスープ 果物		メルルーサ 鶏肉 卵 豆腐 牛乳	米 麦 でんぷん じゃがいも 砂糖 油	しょうが れんこん ごぼう にんじん 玉ねぎ しいたけ ほうれんそう 長ねぎ 果物	831 kal 31.6g	
15	火	ごま坦々麺		莖わかめともやしのナムル 大豆と小魚の揚げ煮		豚肉 みそ 莖わかめ 大豆 煮干し 牛乳	中華麺 ごま でんぷん 油	しょうが にんにく にんじん もやし たけのこ 長ねぎ 小松菜 きゃべつ	834 kal 39.9g	
16	水	鮭菜めし		豚肉と根菜の煮物 きのこ汁		鮭 豚肉 生揚げ 豆腐 油揚げ 牛乳	米 麦 ごま 砂糖 油	だいこん しょうが にんじん ごぼう れんこん こんにゃく しめじ えのきだけ まいたけ なめこ 玉ねぎ しいたけ	755 kal 35.3g	
17	木	黒砂糖パン		ハーブチキンサラダ ミルファンティ (卵チ-ズスープ) お菓子な目玉焼き		鶏肉 ベーコン 卵 チーズ 寒天 調理用牛乳 牛乳	パン 砂糖 パン粉 油	バジル にんにく きゅうり にんじん きゃべつ 玉ねぎ ほうれん草 パセリ	750 kal 33.3g	
18	金	ゆかりちりめんご飯		たら南蛮漬け さつまいもの白あえ のっぺい汁		ちりめんじゃこ たら 豆腐 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 麦 ごま でんぷん 砂糖 ごま さつまいも さといも 油	ゆかり粉 長ねぎ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく	862 kal 34.0g	
21	月	ほうとう		ゆずの風味づけ チーズ蒸しパン		豚肉 油揚げ 豚肉 みそ チーズ 牛乳	ほうとう ごま 小麦粉 砂糖	かぼちゃ 大根 にんじん ごぼう しめじ 長ねぎ 白菜 かぶ きゅうり ゆず	760 kal 30.4g	
22	火	デニッシュパン		フライドチキン ツナサラダ ミネストローネ アイス		ツナフレーク 鶏肉 ベーコン いんげん豆 アイス 牛乳	パン 小麦粉 でんぷん マカロニ 油	しょうが にんにく 水菜 きゅうり だいこん にんじん たまねぎ きゃべつ トマト セロリー	888 kal 37.4g	
24	木	給食はありません。(大掃除・お弁当を忘れずに持ってきてください。)								
25	金	給食はありません。(終業式)								

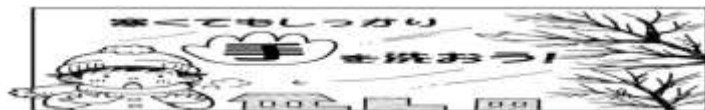
- ※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。
- ※ 給食当番はマスクを持ってきましょう。
- ※ 食材は果物以外全て加熱しています。



★給食の無い日 1・2年生・・・1、2、3、4、7、24、25日
3年生・・・1、2、3、4、7、8、15、24、25日



エプロンセットは、22日の給食当番の生徒が家に持ち帰り
洗濯をして、24日に学校へ忘れずに持ってきてください。
冬休み中に学校で保管します。ご協力よろしくお願ひします。





12月給食たより



師走の声を聞くと、風の寒さもいっそう冷たく感じられるこの頃です。忙しい日々ですが、体調をくずさず1年の締めくくりをしましょう。風邪が流行る季節です。免疫力や抵抗力を高めることが大切です。予防にはバランスの良い食事をし、運動や質の良い睡眠を心がけるようにしましょう。



で かせを
予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう!

★3学期の給食の申込み状況と 新学期の申込みについて

給食申込みについて、ご協力ありがとうございました。

3学期の申込み者数

1年生 174名

2年生 140名

3年生 151名

以下新年度の申込み予定です。
引き続きよろしくお願いたします。

※新2・3年生の申込みは、2月上旬
に
申込み書配布予定です。

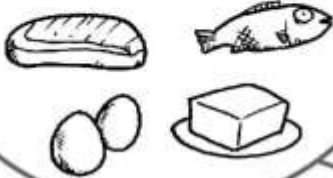
※新1年生の申込みは、1月中旬以降、
市教育委員会より配布の就学通知書に

かぜに強くなる食事

—冬を元気にのりきるために—

たんぱく質を たくさんとろう

たんぱく質は、寒さに対する抵抗力を強めます。肉・魚・たまご・牛乳・とうふなどをたくさん食べましょう。



ビタミンCを 毎日とろう

ビタミンCは、寒さをふせぐホルモンを助けるはたらきをします。野菜サラダ・大根おろし・さつまいも・みかんなど、新鮮な野菜やくだものを食べましょう。



油をじょうずに利用しよう

少しの量でたくさんのエネルギーを出すので、からだをあたたくします。すきやき・てんぷら・いためものなどに使って食べましょう。



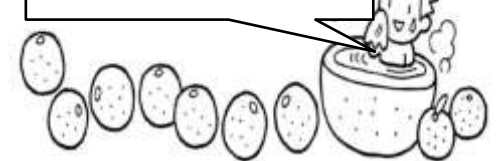
ビタミンAを たっぷり食べよう

鼻やのどの粘膜や皮ふを強くして、ウイルスが入るのを防ぎます。ほうれん草・にんじん・レバーなどを油で料理して食べましょう。



冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って身体を温め、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べるとかぜが引きにくくなる、病気にかかりにくくなるなどの言い伝えがあります。冷蔵庫のなかった時代、保存のきくかぼちゃはビタミン源として重宝な野菜だったと思われます。

ゆず湯でポカポカ……
冬至は12月22日頃です。



《11月の給食食材の主な産地》

西東京市の基本方針「食材については、国の指針に基づき放射線測定が国や自治体で実施されており、基準値を超える食材は市場には出回っていない」に基づいて本校でも市場に出荷されている食材は、安全という判断をしております。使用食材の産地は天候や収穫状況により変わり、食材は当日納品のため事前公表は困難なため、産地公表は実施後の公表となります。

・食品名と産地

北海道	じゃがいも、人参、玉ねぎ	長野	しめじ、えのき、白菜、セロリー
青森	いか、ごぼう、にんにく	岐阜	ブロッコリー
新潟	米	愛媛	みかん
群馬	まいたけ、もやし	高知	しょうが
栃木	なす、にら	兵庫	じゃこ
埼玉	きゅうり、カリフラワー	ノルウェー	さば
茨城	にら、ピーマン	アメリカ	くるみ
西東京市	人参、大根、長ねぎ、さといも、かぼちゃ、きゃべつ、キウイ		
千葉、群馬、北海道	牛乳		

★学校給食用の飲用牛乳放射性物質について

学校給食用の飲用牛乳については、東京学乳協議会による放射性物質検査が定期的に行われています。11月16日に検査が行われた協同乳業千葉工場（都指定工場）の飲用牛乳には、放射性セシウムは検出されませんでした。この結果は東京都学校給食会のHPでも閲覧できます。

★調理前食材放射性物質検査について

西東京市では、消費者庁から貸与された放射性物質検査機器による市内中学校等の給食食材放射性物質検査を実施しています。調理校である住吉小学校は11月20日（金）に実施しました。検査結果は、検査を実施した食材（セロリ・きゃべつ・小松菜・にんじん）について、セシウム134、セシウム137は不検出でした。なお、検査結果については、市のホームページでも公表さ