



# 12月の献立表



西東京市立柳沢中学校

日曜日	牛乳	主食	主菜・副菜・汁物 果物・デザート	1群・2群 (たんぱく質・無機質) 主に体の組織をつくる	5群・6群 (炭水化物・脂質) 主にエネルギーになる	3群・4群 (ビタミン・ミネラル) 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2月		麦ご飯	さばの文化干し 肉じゃが みそ汁	さば、豚肉、茎わかめ、みそ	米、米粒麦、白ごま、 じゃがいも、しらたき、 ちくわぶ、油、砂糖	玉ねぎ、人参、さやいんげん、 椎茸、白菜、大根、大根葉	825kcal 34.6g
3火		シナモンアップルトースト	チリコンカン 大根サラダ	大豆、豚肉、ベーコン、かに風味 かまぼこ(えび、かに、卵白入 り)	食パン、砂糖、マーガリン、油、 米粉、ごま油、白ごま	りんご、レモン、にんにく、人参、 トマト缶、玉ねぎ、 マッシュルーム、大根、きゅうり、 コーン、キャベツ	764kcal 31.7g
4水		スパゲッティカレーソース	きのこと海藻の卵スープ ヨーグルト和え	豚肉、生わかめ、茎わかめ、 ひじき、卵、ヨーグルト	スパゲッティ、油、ラード、 小麦粉、砂糖、じゃがいも、 片栗粉	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、セロリー、マッシュルーム、 えのきたけ、しめじ、椎茸、 ねぎ、パイン、りんご、みかん	820kcal 29.6g
5木		さつまいもご飯	豆じゃこ 中華すいとん	大豆、煮干し、豚肉	米、さつまいも、片栗粉、油、 砂糖、白ごま、しらたき、 小麦粉、白玉粉、ごま油	にんにく、生姜、椎茸、人参、 白菜、ねぎ、小松菜	782kcal 28.8g
6金		大豆入りそぼろご飯	手作りさつま揚げ みそ汁 みかん	豚肉、大豆、たら、まいわし、 卵、ひじき、茎わかめ、みそ	米、砂糖、米粉、じゃがいも、 片栗粉、黒ごま、油	椎茸、ねぎ、玉ねぎ、ごぼう、 白菜、人参、しめじ、みかん	790kcal 30.9g
9月		昆布ご飯	松風焼き ミニトマト 貝だくさん汁	鶏肉、豚肉、豆腐、 糸昆布、油揚げ、みそ	米、米粒麦、さといも、 こんにゃく、油、パン粉、 砂糖、白ごま	ミニトマト、大根、かぶ、生姜、 人参、ごぼう、ねぎ、たけのこ、 白菜、大根葉、かぶ葉	759kcal 31.3g
10火		キムチつけめん	ヘルシーしゅうまい みかん入り牛乳寒天	豚肉、油揚げ、おから、寒天、 調理用牛乳	中華めん、油、ラード、砂糖、 ごま油、片栗粉、しゅうまいの皮	にんにく、生姜、ねぎ、人参、白菜 (キムチ漬け)、きくらげ、もやし、 小松菜、椎茸、玉ねぎ、生姜、 グリーンピース、みかん	744kcal 36.2g
11水		ガーリックトースト	ボトフ マカロニサラダ	豚肉、ベーコン、ウィンナー、 鶏肉	食パン、マーガリン、砂糖、 じゃがいも、マカロニ、 マヨネーズ(卵なし)	にんにく、パセリ、セロリー、 玉ねぎ、人参、キャベツ、 かぶ、赤ピーマン、 コーン、小松菜	768kcal 30.6g
12木		麦ご飯	鮭のゆずみそ焼き 野菜のおかか和え フライドポテト かぶと豚肉の汁物	鶏肉、鮭、豚肉、 青のり、かつお節、みそ	米、米粒麦、 じゃがいも、油	人参、小松菜、キャベツ、ゆず、 かぶ、かぶ葉、玉ねぎ	736kcal 33.8g
13金		麦ご飯	すきやき風煮物 ポテトのチーズ焼き	豚肉、豆腐、ハム、 バター、調理用牛乳、チーズ	米、米粒麦、じゃがいも、 バター、油、しらたき、砂糖	玉ねぎ、人参、椎茸、白菜、ねぎ、 春菊、コーン、ブロッコリー	783kcal 31.2g
16月		3年生給食なし ピザトースト	パリパリサラダ 白菜とマカロニのスープ	ベーコン、チーズ、豚肉、 ちりめんじゃこ、ひじき	食パン、マーガリン、 じゃがいも、マカロニ、油、 しゅうまいの皮、砂糖	玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、 トマトピューレ、人参、 きゅうり、白菜、ほうれん草	772kcal 31.0g
17火		切干大根ご飯	鶏肉の磯辺揚げ 石狩汁	鶏肉、卵、鮭、青のり、 油揚げ、みそ	米、米粒麦、油、砂糖、白ごま、 米粉、じゃがいも、こんにゃく	切干大根、生姜、人参、大根、 ねぎ、ほうれん草	811kcal 33.0g
18水		ぶっかけうどん	いかとさつまいものかき揚げ しらす和え はれひめ	かまぼこ、油揚げ、 青のり、いか、しらす	うどん、さつまいも、小麦粉、 上新粉、油	ねぎ、ほうれん草、椎茸、玉ねぎ、 人参、小松菜、白菜、はれひめ	746kcal 28.6g
19木		カレーマール豆腐丼	五色スープ りんご	豆腐、豚肉、なると、卵	米、油、片栗粉、ごま油	ねぎ、たけのこ、玉ねぎ、生姜、 グリーンピース、にんにく、 しめじ、人参、椎茸、 小松菜、りんご	781kcal 32.7g
20金		麦ご飯	かぼちゃコロッケ キャベツのサラダ なめこ汁	豚肉、鶏肉、卵、調理用牛乳、 豆腐、みそ	米、米粒麦、マッシュポテト、 油、小麦粉、パン粉、 ごま油、砂糖	かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ、 キャベツ、人参、なめこ、ねぎ	818kcal 29.0g
23月		あんかけ丼	ちかの変わり漬け 春雨スープ みかん	ちか(子持ち)、豚肉、 かまぼこ、茎わかめ	米、油、片栗粉、上新粉、 春雨、米粉、砂糖、ごま油	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、 もやし、椎茸、たけのこ、 きくらげ、白菜、ねぎ、 小松菜、みかん	804kcal 29.5g
24火	セレクト飲み物	ケチャップライス	ペッパーチキン コーンチャウダー	ベーコン、鶏肉、豚肉、 調理用牛乳、生クリーム、 ジョア(ストロベリー)	米、マーガリン、砂糖、油、 バター、じゃがいも、小麦粉	マッシュルーム、玉ねぎ、人参、 セロリー、ピーマン、にんにく、 玉ねぎ、人参、コーン、パセリ、 気になる野菜(ホウトクグレイプ&ほう れん草)、 みかんオレンジジュース	850kcal 30.7g

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。ご不明な点がございましたら、栄養士までお尋ねください。

※ 24日のセレクト飲み物は、12月初めにジョア(ストロベリー)、気になる野菜(ホウトクグレイプ&ほうれん草)、みかんオレンジジュースから選択します。(当日の変更はできません)

## 12月の食育目標

『寒さに負けない体づくりをしよう』

- 6日 手作りさつま揚げ たらといわしのすり身に、玉ねぎ、人参、ごぼう、ひじきを加えて作ります。1度蒸してから、仕上げに油で揚げます。
- 10日 ヘルシーしゅうまい 豚肉とおからでしゅうまいを作ります。植物性たんぱく質が豊富で、低カロリー・低脂肪のしゅうまいになります。
- 16日 パリパリサラダ キャベツ、人参、きゅうり、ひじき、ちりめんじゃこをドレッシングで和え、しゅうまいの皮を揚げたものをトッピングしてパリパリした食感にします。
- 23日 ちかの変わり漬け ちかは20センチくらいの魚でわかさぎに似ています。ちかを油で揚げて、玉ねぎ入りドレッシングに漬けます。
- 24日 ペッパーチキン クリスマスの献立です。鶏肉に、塩・黒こしょう・にんにくでスパイシーな下味をつけて焼きます。飲み物セレクトもしますのでお楽しみに♪



# 寒さに負けない体をつくろう！

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかり食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。



## あなたは 指先 ちょこっとさん？



「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか？ これでは洗っていない部分が多くて手洗いをしていないのとほとんどかわりません。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。

## 強カパワーの



## ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかぬうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをするを、家族みんなで徹底することが大切です。

## みかん

### 手軽にビタミンC補給！

1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2～3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。



12月の地場・産直生産物

《 田倉農園 》  
小松菜・かぶ・キャベツ  
人参・大根・白菜  
ほうれん草

《 ファーム柳沢 》  
ミニトマト

西東京市農産物キャラクター  
『めぐみちゃん』

## クイズ

Q. だいこんの中で一番辛みがあるのはどの部分？

①上の方

②真ん中

③先の方



答え：③先の方

だいこんは全国各地でつくられていて、地域によっても若干旬が違いますが、冬になると甘さが増してきます。だいこんは上の方にいくにつれ、辛みが弱くなっています。ですから先の部分は辛みが強いので、薬味などに適しています。