

12月給食だよ

令和3年12月22日
西東京市立柳沢中学校

今年も残りわずかとなりました。
体調を崩さないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、
新しい年を迎えましょう。



早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。



いちなん
どんな一年にしたい？

りょうり むかし
おせち料理は昔から、
いろいろな願いをこめて作られてきました。

1

知っ
起さ
いこ
食た
べる
と
す
ら

おせち料理
あんまり
好きじゃ
ないな

2

一年に！
お勉強がはかどる
一年に！

だて巻きは
昔の巻物
みたいでしょ？
お勉強がはかどる
一年に！

まめまめしく
努力できる一年に
なる！

3

れんこんは
穴から
未来が見通せるの
夢に向かって
がんばれる一年に
なるはず！

きんとんは
漢字で書くと「金団」
おこづかいアップの
一年になるかもよ！

4

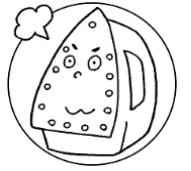
全部
食べた
い！

じゃあきつと
最高の一年に
なるねわねえ

保護者のみなさまへ



給食当番の生徒は、週末エプロンセットを持ち帰ります。
必ず、洗濯とアイロンがけをしてから学校に返却してください。



★みんなで使うエプロンセットです。
冬休みの間に紛失しないように注意してください。



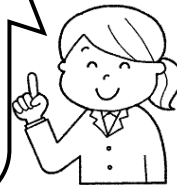
*** 新年最初の給食 ***

3学期の給食は、1月13日（木）から始まります。
1学年スキー教室の為、2学年と3学年のみ給食実施です。

【献立名】

ぶた肉と野菜のあんかけ丼
チンゲン菜としめじのスープ
みかん
牛乳

冬休み明けの給食は、食物アレルギー対応の必要がない献立にしました。
栄養たっぷりで、体の温まる「あんかけ丼」の献立です。



11月の給食で使用した主な食材の産地

北海道：鮭・にんじん・大根・玉葱・じゃがいも・かぼちゃ

青森：米（つがるロマン）・鶏肉・いか・にんにく・長葱・りんご

岩手：米（ひとめぼれ）・鶏肉・長葱

宮城：卵・豆腐・厚揚げ

群馬：豚肉・ごぼう・ほうれん草

栃木：もやし

茨城：豚肉・ピーマン・水菜・白菜・小松菜

千葉：豚肉・きゅうり・キャベツ・にんじん

埼玉：小麦粉・里芋

西東京市：小松菜・大根・にんじん・キャベツ

長野：白菜・キャベツ・赤ピーマン・しめじ

兵庫：しらす

高知：生姜

愛媛：みかん

九州産：たけのこ

長崎：ブリ

佐賀：米（夢しずく）

沖縄：パイン缶詰

