



12月こんだてひょう



家庭数配布

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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月		きなこあげパン	きなこ	ミルクパン、あげあぶら、さとう		633 kcal
		チキンサラダ	とりにく	あぶら、ごまあぶら、さとう	きゅうり、キャベツ、にんじん	27.7 g
		ボルシチ	ぶたにく	じゃがいも、あぶら	にんにく、たまねぎ、セロリ、にんじん、キャベツ、ピーズ、トマト、ケチャップ、パセリ	22.8 g
		ボルシチは、ロシアなど寒い地域の煮込み料理です。豚肉と一緒に野菜もたっぷり食べられます。ピーズを使用し、赤く仕上げます。				2.8 g
3火		ごはん		こめ		564 kcal
		さけのチャンチャンやき	さけ、みそ	あぶら、バター、さとう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	27.9 g
		はくさいのしおこんがえ	しおこんが	ごま	はくさい、にんじん、もやし	17.6 g
		ふぶきじる	とうふ、はんぺん、わかめ		にんじん、ほうれんそう、ねぎ	2.7 g
4水		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、ケチャップ	618 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、コーン	22.4 g
		りんご			りんご	18.1 g
		エンパナーダは、パン生地に肉餡を包んで焼くミートパイのような南米の料理です。給食では、餃子の皮にひき肉とうずらの卵を入れてサクッと揚げます。				2.1 g
5木		エビピラフ	えび	こめ、バター	たまねぎ、にんじん	554 kcal
		エンパナーダ	ぶたにく、うずらたまご	ぎょうざのかわ、あぶら、こむぎこ、あげあぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ケチャップ	22.5 g
		キャベツとコーンのスープ		あぶら	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン	17.2 g
		4年生は、社会科見学のため、給食がありません。				2.4 g
6金		まいたけごはん	とりにく、あぶらあげ	こめ、あぶら	まいたけ	584 kcal
		ちぐさやき	ぶたにく、だいず、たまご	あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	29.0 g
		やさいのいそあえ	のり	さとう	もやし、にんじん、こまつな	19.0 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	2.2 g
9月		ぶどうパン		ぶどうパン		566 kcal
		だいこんとツナのサラダ	ツナ、のり	あぶら、さとう	だいこん、きゅうり、はくさい、コーン	27.1 g
		キャベツのミートボールスープ	とりにく、だいず	でんぶん、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、キャベツ、にんにく、こまつな、トマト、ケチャップ	16.6 g
		『キャベツのミートボールスープ』は、市内の保育園・小学校・中学校で実施する地産産物を使用した共通献立です。ミートボールも手作りします。				2.8 g
10火		いわしのかばやきどん	いわし	こめ、でんぶん、あげあぶら、さとう、ごま	しょうが	642 kcal
		わかめのすのもの	わかめ、しらす	さとう	もやし、きゅうり、にんじん	28.1 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	22.9 g
		ごはんの上にはいわしをのせて食べます。いわしは小骨も食べられるように片栗粉をまがして揚げます。甘辛いタレが絡んでいてご飯が進みます。				2.5 g
11水		だいこんおろしスパゲティ	ツナ、のり	スパゲッティ、バター、あぶら、さとう	たまねぎ、だいこん	664 kcal
		にんじンドレッシングサラダ		さとう、あぶら	もやし、キャベツ、コーン、にんにく、にんじん、たまねぎ	23.8 g
		レモンケーキ	たまご、ぎゅうにゅう	こむぎこ、バター、あぶら、さとう	レモン	21.9 g
		大根おろしは、じっくりコトコト煮込み、辛みをとばします。砂糖を少し加えることで辛みが和らぎ、コクがでます。				2.0 g
12木		わかめごはん	しらす、わかめごはんのもと	こめ		583 kcal
		とりのしおこうじやき	とりにく			28.4 g
		ほうれんそうのごまあえ		ごま、さとう	ほうれんそう、にんじん、キャベツ	19.8 g
		なめこじる	とうふ、みそ		なめこ、にんじん、だいこん、ねぎ	2.6 g
13金		まぜまぜビビンバ	ぶたにく、たまご	あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら	しょうが、にんにく、もやし、とうがらし、ほうれんそう	583 kcal
		トックスープ	とりにく	トック	もやし、にんじん、ねぎ、みずな	23.8 g
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	もも、みかん、パイナップル	16.2 g
		5年生は、社会科見学のため、給食がありません。				1.4 g
16月		ごはん(びちくまい)・うめふりかけ		アルファかまい		726 kcal
		さばのしょうがに	さば	さとう	しょうが	27.8 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	25.9 g
		すりごまみそじる	あぶらあげ、とうふ、みそ	ごま	ほんしめじ、えのきたけ、こまつな	2.3 g
17火		はいがしよくパン		はいがパン		633 kcal
		にしとうぎょうやさいの ほかほかグラタン	とりにく、ぎゅうにゅう、 クリーム、チーズ	マカロニ、あぶら、バター、こむぎこ、 じゃがいも、パンこ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー	27.9 g
		かぶのスープ	とりにく	あぶら	かぶ、にんじん	27.8 g
		みかん(はれひめ)	みかんは、甘くて美味しいです。皮を自分でむけますか。		みかん	2.4 g



18 水		コーンライス		こめ、あぶら	コーン	578 kcal
		なまあげのチーズやき	なまあげ、ぶたにく、みそ、チーズ	あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、にんにく、セロリ、ケチャップ	24.8 g
		こまつなときのこのスープ	とりにく	あぶら	にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、エリンギ、こまつな	21.5 g
		【カルシウム強化メニュー】1食で約470mgのカルシウムが補給できます。生揚げや小松菜は、カルシウム豊富です。				2.4 g
19 木		げんまいごはん		こめ、げんまい		562 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、ほししいたけ	20.9 g
		はるさめサラダ		はるさめ、あぶら、ごまあぶら、ごま	にんじん、きゅうり、はくさい	15.7 g
		ラフランス			ラフランス	1.8 g
20 金		かぼちゃほうとう	ぶたにく、あぶらあげ、なると、みそ	ほうとうめん、あぶら、でんぶん	にんじん、だいこん、かぼちゃ、ほししいたけ、ねぎ、ほうれんそう	568 kcal
		ししゃものいそべあげ	ししゃも、たまご、あおのり	こむぎこ、でんぶん、あげあぶら		30.6 g
		さわやかゆずかんてん	こなかんてん	さとう、はちみつ	ゆず	19.8 g
		ほうとうは、かぼちゃの甘みのある味噌仕立てで野菜たっぷりの汁でための麺を煮込みます。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。				2.9 g
給食 最終日 23 月		ジョア(ストロベリー)	ジョア(ストロベリー)			652 kcal
		チキンライス	とりにく	こめ、バター、あぶら	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、ケチャップ	20.8 g
		ノエルサラダ	とうにゅう	さとう、ノンエッグマヨ	ブロッコリー、コーン、キャベツ、ミニトマト	20.0 g
		こめこのマカロニスープ	とりにく	じゃがいも、こめマカロニ、バター	にんじん、たまねぎ、こまつな	2.1 g
		おたのしみデザート	?	?		

※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。

こんぱつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

「残さず食べよう！」

12月9日～13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。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	レノール活性当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 総量 g	食塩相当量 g
一日あたりの平均	607	25.8	20.2	355	86	2.4	2.8	217	0.27	0.43	15		
基準値(中学年)	650	27.6	18.1	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	5.6	2.3
充足率(%)	93.4	93.5	111.6	101.4	172.0	80.0	140.0	108.5	67.5	107.5	60.0	124.4	121.1

【今月の地場野菜】

○田倉農園

- ・かぶ
- ・だいこん
- ・こまつな
- ・ゆず
- ・はくさい
- ・ねぎ
- ・キャベツ

◎マークは、芝久保小の児童が考えた秋冬野菜を使った「めぐみちゃんメニュー」です。

今月は、6年生女子2名が考えた「西東京野菜のほかほかグラタン」が登場します！お楽しみに♪
応募コメントは、「キャベツとブロッコリーは、西東京野菜で味わえるように大きめに切る。キャベツは茹でる。ベーコンは香ばしくする。グラタンのクリームはできるだけ濃厚にする。チーズはとろ～ん♡」だそうです。今年度のめぐみちゃんメニューの本校の給食実施は以上となります。
めぐみちゃんメニュー事業と学校給食との連携において、学校給食における市内産農産物の活用について、各校の工夫や、めぐみちゃんメニューとして応募されたメニューが学校給食で再現されることで、学校給食への理解・関心をさらに高めることができると考えています。市のホームページにも実施したメニューが掲載される予定です。

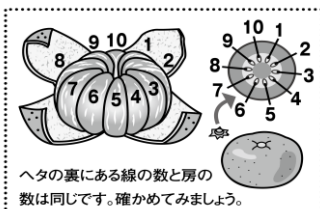
みかん



柑橘類の一つで、秋から冬にかけてが旬です。一般的に「みかん」といえば「温州みかん」のことを指します。温州は、柑橘類の産地として知られる中国の地名ですが、温州みかんは日本の鹿児島県が原産で、中国から伝わった柑橘類から偶然生まれたものです。味がよく、種がないので食べやすいことから栽培が広がり、日本を代表する果物になりました。

現在、西日本の沿岸地域を中心に栽培されており、和歌山県、愛媛県、静岡県、熊本県、長崎県の5県で、全国の生産量の7割を占めます。(*)
抗酸化作用のある「ビタミンC」や、高血圧を予防する「カリウム」、おなかの調子をよくする「食物繊維」を豊富に含むほか、だいだい色のカロチノイド色素「β-クリプトキサンチン」には、生活習慣病予防効果が期待されています。

※農林水産省「令和5年産みかんの結果樹面積、収穫量及び出荷量」より



冬の食べもの3択クイズ

Q1 次のうち、くきの部分を食べる野菜はどれ？



Q2 次の葉物野菜のうち、小松菜はどれ？



Q3 こぼろやにんじん、ねぎなどの冬野菜は、体にどんな働きをしますか？



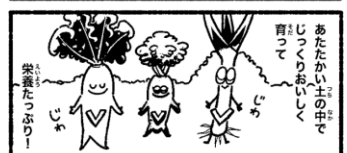
Q4 次のうち、木にならないものはどれ？



Q5 タラは魚鱗に何という漢字を書きましょう？



ふゆやさい さんじょう 冬野菜 レンジャー 参上



ふゆやさい さんじょう
冬野菜は、免疫力を高める効果があります。
おいしくいただきます。