



# 12月の献立表



令和3年度

西東京市立保谷中学校

日	曜	献立名	第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る		第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる		第3・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 (Kcal) たんぱく質 (g)		
1	水	主食・菜 トマトライスのクリームソースかけ	鶏肉・牛乳・生クリーム	米・油・小麦粉・バター	トマト・玉ねぎ・人参・とうもろこし さやいんげん・マッシュルーム	729 kcal	23.6 g				
		副菜 大根サラダ							油・砂糖	水菜・きゅうり・大根	
		その他 ラフランス								ラフランス	
2	木	主食 じゃこわかめごはん	わかめ・ちりめんじゃこ	米・ごま		756 kcal	37.4 g				
		主菜 いかのかりんとうあげ							いか	でんぷん・油・砂糖	切り干し大根・人参・しいたけ
		副菜 切り干し大根の煮つけ							さつま揚げ	油・砂糖	
		副菜 かぶのみそ汁							豆腐・油揚げ・みそ		
3	金	主食 ココア揚げパン	豚肉	パン・油・砂糖・ココア		732 kcal	28.2 g				
		主菜 冬野菜のスープ煮							油	人参・玉ねぎ・大根・れんこん・ 白菜・小松菜・セロリー	
		副菜 じゃがいもとブロッコリーのソテー							じゃがいも・油	ブロッコリー・エリンギ	
		その他 みかん								みかん	
6	月	主食・菜 カオナーガイ	鶏肉・生揚げ	米・麦・油・砂糖・でんぷん	たけのこ・しいたけ・小ねぎ	720 kcal	27.5 g				
		副菜 ヤムウンセン							えび・豚肉	油・春雨・砂糖	人参・きゅうり・玉ねぎ・きくらげ・ にんにく・レモン
		その他 オレンジサイダーかん							寒天	砂糖	オレンジ・みかん・パイナップル
7	火	主食 レーズンシュガートースト	ベーコン	パン・マーガリン・砂糖		772 kcal	24.3 g				
		副菜 ジャーマンポテト							ウインナー・たまご	油・じゃがいも	にんにく・玉ねぎ・しめじ
		副菜 トマトとたまごのスープ								砂糖	人参・玉ねぎ・キャベツ・トマト
8	水	主食 にんじんごはん	ぶり	米	人参	807 kcal	37.9 g				
		主菜 ぶりの照り焼き							砂糖		
		副菜 かぼちゃのいとこ煮							小豆	砂糖	かぼちゃ
		副菜 冬ののっぺい汁							油揚げ・豆腐	里芋・こんにやく・でんぷん	人参・大根・ごぼう・れんこん
9	木	2学年給食なし 主食・菜 根菜のカレーライス	鶏肉・チーズ	米・麦・油・じゃがいも・小麦粉・バター	しょうが・にんにく・玉ねぎ・大根・ 人参・ごぼう・れんこん	785 kcal	25.0 g				
		副菜 カリカリ大豆のサラダ							大豆	でんぷん・油・砂糖	キャベツ・人参・きゅうり
		その他 はやか									はやか
10	金	主食・菜 ミートソーススパゲティ	豚肉	スパゲティ・油・砂糖・小麦粉	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・ セロリー	720 kcal	27.7 g				
		副菜 ほうれん草のサラダ								油・砂糖	ほうれん草・人参・とうもろこし・ にんにく
		その他 焼きりんご								砂糖・マーガリン	りんご
13	月	主食・菜 チンジャオロース丼	豚肉	米・麦・油・砂糖・でんぷん	しょうが・玉ねぎ・ピーマン・ 赤パプリカ・たけのこ	757 kcal	28.1 g				
		副菜 ビーフンスープ							鶏肉	ビーフン・油	人参・大根・チンゲンサイ・長ねぎ・きくらげ
		その他 フルーツポンチ								砂糖・マーガリン	みかん・パイナップル・桃・りんご
14	火	主食 きんぴらごはん	豚肉	米・油・砂糖	ごぼう・人参	721 kcal	38.9 g				
		主菜 みそ擬製豆腐							豆腐・鶏肉・たまご・みそ	油・砂糖	しょうが・人参・長ねぎ・しいたけ・枝豆
		副菜 浅漬け									白菜・大根・きゅうり・しょうが
		副菜 石狩汁							鮭・豆腐・みそ	じゃがいも・こんにやく・バター	しょうが・大根・人参・長ねぎ
15	水	主食・菜 サンマーメン	豚肉	中華麺・油・でんぷん	にんにく・しょうが・人参・玉ねぎ・ 白菜・もやし・きくらげ・長ねぎ	715 kcal	29.8 g				
		副菜 茎わかめのナムル							茎わかめ	油・砂糖・ごま	人参・もやし
		その他 みかん									みかん
16	木	主食・菜 めぐみちゃんチャーハン	豚肉	米・油	トマト・人参・小松菜	701 kcal	35.9 g				
		副菜 えびしゅうまい							えび・鶏肉	でんぷん・砂糖・油・しゅうまいの皮	しょうが・玉ねぎ・しいたけ
		副菜 豆腐の中華スープ							鶏肉・豆腐	油	人参・大根・長ねぎ
17	金	主食 ごはん	さば・みそ	米	長ねぎ	744 kcal	38.3 g				
		主菜 さばのピリ辛みそ漬け							かつお	砂糖	きゅうり・オクラ・梅
		副菜 めぐみちゃんサラダ								里芋	
		副菜 鶏ごぼう汁							鶏肉・油揚げ・豆腐	油	ごぼう・大根・人参・長ねぎ
20	月	主食 チキンライス	鶏肉	米・油	トマト・玉ねぎ・人参・ さやいんげん・マッシュルーム	792 kcal	29.5 g				
		主菜 コーンビーンズコロッケ							大豆・豚肉	じゃがいも・油・パン粉・小麦粉	とうもろこし・玉ねぎ
		副菜 野菜スープ							豚肉		人参・キャベツ・小松菜・セロリー
		その他 はれひめ									はれひめ
21	火	主食 ゆかりごはん	わかさぎ	米	ゆかり	701 kcal	28.2 g				
		主菜 わかさぎのから揚げ							でんぷん・油		
		副菜 ごぼうのサラダ								油・砂糖・ごま	ごぼう・人参・きゅうり
		副菜 みぞれ汁							鶏肉・油揚げ・みそ		大根・しめじ・水菜・長ねぎ
22	水	主食 ほうとう	豚肉・油揚げ・みそ	うどん・油	かぼちゃ・大根・人参・ごぼう・長ねぎ	718 kcal	34.9 g				
		主菜 鶏肉の天ぷら							鶏肉	小麦粉・油	
		副菜 ゆず香和え								砂糖	白菜・かぶ・きゅうり・ゆず
23	木	主食 コーヒーパン	フランフルト・豚肉	パン	人参・玉ねぎ・キャベツ・セロリー	730 kcal	29.0 g				
		主菜 ポトフ								じゃがいも・油	ブロッコリー・カリフラワー・ 赤パプリカ・とうもろこし・キャベツ
		副菜 ノエルサラダ								米粉マカロニ・油・砂糖	
		その他 チョコレートチーズタルト							チーズ・たまご・牛乳	チョコレート・砂糖・タルト	

\*食材の都合により献立を変更する場合があります。

給食がない日

2学年：9日（木）は校外学習のため、給食がありません。お弁当をご準備ください。



今月は西東京市の  
田倉農園さんから、かぶ・小松菜・  
さといも・白菜・にんじん・長ねぎ  
都築勲農園さんから、大根・長ねぎ・  
白菜・小松菜・柚子が届く予定です。

西東京市農産物キャラクター  
めぐみちゃん

## 12月の給食で使用する旬の食材

### ぶり

ぶりは、日本沿岸の広域で水揚げされる大型の回遊魚です。成長とともに呼び名が変わる出世魚で、平均体長は1mを超えるものがあります。旬は産卵期前の冬、脂がのって美味しくなるため「寒ブリ」と呼びます。

### 小松菜

江戸時代、現在の東京小松川あたりで栽培されていたことから名づけられた葉物で、東京の伝統野菜のひとつです。濃い葉の色からもわかるように、βカロテン・カルシウム・鉄などを多く含むとても栄養価が高い野菜です。

### ゆず

ゆずは、酸味が強く、生食にはあまり向きませんが、薬味や風味付けなどに重宝されています。柑橘系の中では最も忍耐性が強く、栽培が九州から東部南部地方まで広がっています。

## ☆12月の献立メモ☆

6日 タイ料理 カオナーガイ・ヤムウンセン

「カオナーガイ」とは、鶏肉と野菜入りのあんかけごはんです。タイの屋台などで定番のメニューのようです。「ヤムウンセン」とは、少し酸味があるえび入りの春雨サラダです。えび・豚肉・春雨などを合わせたものにナンプラーというタイの調味料やレモンで味つけをします。

めぐみちゃんメニュー 16日 めぐみちゃんチャーハン 17日 めぐみちゃんサラダ

今年度も、市内小中学校の児童・生徒の皆さんが市内産野菜を使ったオリジナルメニューを考えてくれました。その中で、本校1年生の鮫島小麦さん考案の「めぐみちゃんチャーハン」が12月の給食に登場します。「めぐみちゃんサラダ」は本町小の児童の考案メニューです。お楽しみに！！

22日 冬至献立 ほうとう 柚子香和え

2021年の冬至は12月22日です。1年の中で一番昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。冬至を過ぎると少しずつ昼が長くなっていきます。冬至の日は、ビタミンたっぷりのかぼちゃを食べたり、血行を良くする柚子湯にはいったりして、寒い冬を元気に過ごそうという昔からの生活の知恵が引き継がれています。

23日 クリスマス献立

2学期最後の給食です。クリスマス直前ということで、洋食の献立です。25日のクリスマスはキリスト教の行事で、イエス・キリストの誕生日とされています。給食では、デザートに「チョコレートチーズタルト」を手作りします。お楽しみに！！

わたしたちは、普段いろいろなものに触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。手についたウイルスは気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどに感染します。これを接触感染といいます。

かぜやインフルエンザ・ノロウイルス・新型コロナウイルスの予防のためにも、給食の前、移動した後、トイレの後などに、きちんと手洗いをするのがとても大切です。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取ります。

**石けんで手をきれいに洗ってから、給食の準備をしましょう。**