

12月の献立表

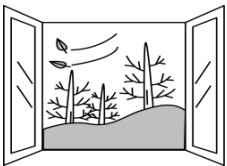


日	曜	主 食	牛乳	果物 デザート	主菜・副菜・汁物	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2	月	五目まぜご飯		姫りんご	中華肉じゃが もやしのサラダ	牛乳・豚ひき肉・油揚げ・豚肉・ポークハム	米・油・砂糖・じゃが芋・しらたき・ごま油・すりごま	生姜・干しいたけ・たけのこ・人参・玉ねぎ・青梗菜・もやし・姫りんご	820kcal 30.4g
3	火	ピザトースト			かぼちゃのサラダ ミネストローネスープ	牛乳・ポークハム・シュレットチーズ・鶏肉	パン・砂糖・油・じゃが芋・マカロニ	にんにく・玉ねぎ・マッシュルーム・ピーマン・かぼちゃ・人参・きゅうり・コーン・トマト	782kcal 33.3g
4	水	生姜ご飯			鶏から揚げ（甘だれ） きゃべつゴマ風味 みそ汁	牛乳・油あげ・豚肉・鶏肉・味噌	米・もち米・でんぷん・油・さとう・いりごま	生姜・ごぼう・しめじ・人参・きゃべつ・大根・玉ねぎ・ほうれんそう	790kcal 31.9g
5	木	スパゲティミートソース		ロックケーキ	大根サラダ	牛乳・豚ひき肉・大豆・ベーコン・液卵・調理用牛乳	スパゲティ・オリーブ油・小麦粉・砂糖・ミックス粉・バター	にんにく・玉ねぎ・マッシュルーム・人参・大根・きゅうり・きゃべつ	967kcal 36.0g
山形県郷土料理									
6	金	だだっちゃ豆ご飯			鯖のさんしょう味噌焼き 大根梅肉和え いも煮汁	牛乳・鯖・味噌・豚肉	米・砂糖・油・里いも・こんにゃく	えだまめ・ねぎ・大根・きゅうり・人参・ねり梅・舞茸・しめじ・小松菜	842kcal 30.6g
9	月	わかめご飯			いかのから揚げ 和風サラダ みそ汁	牛乳・いか・生揚げ・味噌	米・でんぷん・油・砂糖	生姜・きゃべつ・人参・きゅうり・大根・ねぎ・小松菜	770kcal 30.5g
10	火	ご飯		みかん	冬野菜のカレー ほうれん草サラダ	牛乳・豚肉	米・油・じゃが芋・小麦粉・バター・砂糖	生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・フロコリー・カリフラワー・白砂・きゃべつ・ほうれん草・ピクルス・みかん	816kcal 24.7g
大阪郷土料理									
11	水	うどんすき風			切干大根はりはり炒め 信田もち	牛乳・豚肉・焼き豆腐・油揚げ	冷うどん・油・しらたき・砂糖・でんぷん・ごま油・もち	生姜・白菜・ねぎ・ほうれん草・しめじ・切干大根・ピーマン	770kcal 26.5g
12	木	ミートドッグ			カラフルクリームシチュー コールスローサラダ	牛乳・豚ひき肉・鶏肉・ベーコン・調理用牛乳・生クリーム・ハム	コッペパン・油・砂糖・小麦粉・じゃが芋・サツマイモ・バター	ごぼう・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・グリーンピース・コーン・かぶ・しめじ・きゅうり・きゃべつ	815kcal 32.6g
13	金	ハヤシライス		ぶどうゼリー	豆ときゃべつのサラダ	牛乳・豚肉・うすら・ポークハム・粉寒天	米・油・小麦粉・バター・砂糖	生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・キャベツ・きゅうり・ぶどうジュース	880kcal 26.6g
16	月	西湖豆腐丼（シーホー豆腐）		みかん	きゃべつの大豆和え ザーサイスープ	牛乳・豆腐・豚ひき肉・味噌・クラッシュ大豆・鶏肉・生わかめ	米・油・砂糖・でんぷん・ごま油・いりごま	にんにく・生姜・人参・たけのこ・ねぎ・小松菜・トマト・きゃべつ・ほうれんそう・青梗菜・みかん	737kcal 31.1g
17	火	豚骨ラーメン		フルーツポンチ	ほうれん草ソテー	牛乳・なると・焼き豚・豆乳・ベーコン	蒸し中華めん・油・オリーブ油・砂糖	にんにく・生姜・玉ねぎ・人参・もやし・ねぎ・小松菜・ほうれん草・コーン・パイン・みかん・もも	742kcal 27.3g
グアテマラ料理									
18	水	人参ご飯		オレンジゼリー	ペピアン（肉と野菜煮込み） みそドレサラダ	牛乳・鶏肉・ロースハム・味噌・クラッシュ大豆・粉寒天	米・砂糖・じゃが芋・米粉・すりごま・砂糖	人参・にんにく・玉ねぎ・トマト・いんげん・大根・もやし・小松菜・コーン・オレンジジュース	840kcal 27.1g
19	木	焼きピロシキ（ロシア料理）			オリビエサラダ じゃが芋と玉ねぎのスープ	牛乳・豚ひき肉・ベーコン	ミルクパン・油・春雨・でんぷん・じゃが芋・砂糖	にんにく・生姜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・フロコリー・マッシュルーム・ピクルス・ほうれん草	886kcal 32.8g
冬至の献立									
20	金	あずきご飯			白身魚変わりソース ゆず風味サラダ 貝だくさん味噌汁	牛乳・あずき・もうか・さめ・油揚げ・味噌	米・でんぷん・油・砂糖・オリーブ油	玉ねぎ・ほうれん草・大根・人参・ゆず・しめじ・小松菜・ごぼう・かぼちゃ	765kcal 31.4g
23	月	梅たくご飯			おでん 味付け玉子 ほうれん草和え物	牛乳・ちくわ・がんも・揚げボール・つみれ・こんぶ・うすら	米・ごま油・こんにゃく・ちくわぶ・じゃが芋・砂糖・しらたき	きざみ梅・たくあん・小松菜・大根・人参・ほうれん草・もやし・生姜	715kcal 25.6g
24	火	ガパオライス（タイ料理）		コーヒーク	フライドポテト（青のり） 野菜のスープ	豚ひき肉・青のり・ベーコン・コーヒーク牛乳	米・油・砂糖・ごま油・じゃが芋	にんにく・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・しめじ・人参・大根・きゃべつ・小松菜	889kcal 30.7g
25	水	終業式（給食はありません。）							

* 材料の都合により献立を変更することがあります。
* 食材は果物以外全て加熱しています。
* 調理で使用している場合は調理用牛乳と明記してあります。

～今年もあとわずか、木枯らしが吹く季節です。～
朝起きるのがつらくなってきましたが、朝ご飯をきちんと食べて登校しているでしょうか。朝はなかなか食欲がわかないという人もいると思いますが、寒い朝こそ、しっかり食べてからだの中から温まりましょう。

12月の食育目標
寒さに負けない食生活を送ろう！！



☆お願い☆

※給食当番は、必ずご家庭からマスクを持たせてください。
※今学期最後の給食当番はエプロン、三角巾を洗濯してご家庭で保管し、始業式に忘れずに持たせてください。



11月に使われた主な食材の産地



食品名	産地名	食品名	産地名
じゃが芋	北海道	ほうれんそう	九州
玉ねぎ	北海道	小松菜	北海道・西東京(田倉農園)
きゃべつ	愛知・西東京(田倉農園)	たけのこ	九州
大根	西東京(田倉農園)	セロリー	長野・静岡
人参	北海道・西東京(田倉農園)	さやいんげん	鹿児島
もやし	栃木	赤ピーマン	長野
ごぼう	青森	しめじ	長野
白菜	長野	干しいたけ	北海道
長ねぎ	青森・秋田	青えんどう豆	北海道
生姜	高知	かき(甘かき)	和歌山
にんにく	青森	りんご	秋田
にら	栃木・茨城	メルルーサ	アルゼンチン
きゅうり	埼玉・群馬	昆布	北海道
さつまいも	千葉	煮干し	静岡・九州
米・もち米	新潟・千葉・佐賀	鶏肉	宮崎
牛乳(原乳)	東京・群馬・岩手・青森	豚肉	群馬



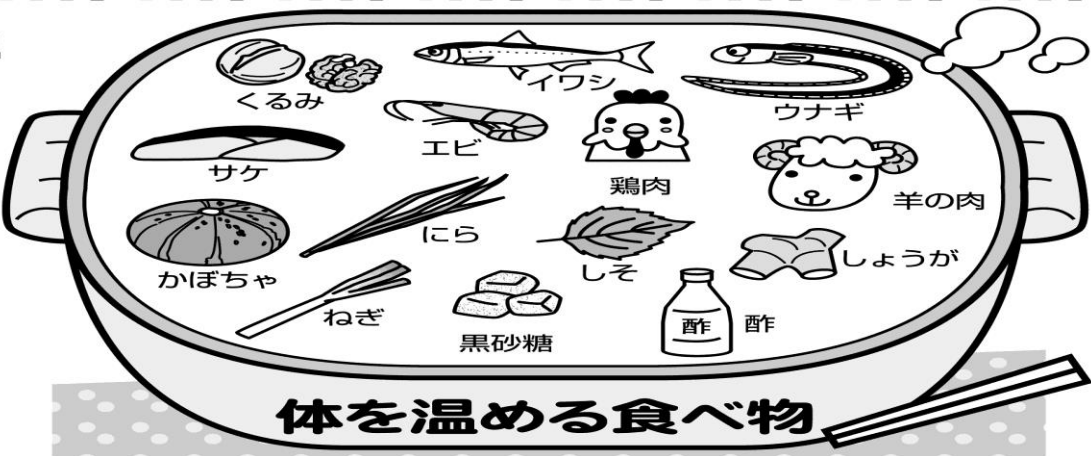
西東京農産物キャラクター
のめぐみちゃんです。
地場野菜を食べよう!



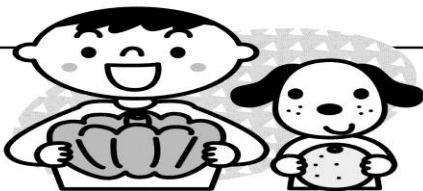
※ 西東京市の給食は安全基準にしたがって納品された食材を使用しています。

食べ物で体の中
から温まろう!

木枯らしが吹く寒い日には、温かい鍋料理で体の中から温まりたいですね。鍋料理や温かい麺、汁物など、料理法を工夫するほか食べ物自体にも体を冷やしたり温めたりする効果があるといわれています。体を温める食べ物を食事に取り入れて体の芯からぽかぽかになりましょう。



12月22日
冬至



1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につかると病気になるまいといわれています。

【保護者の皆様】

- ・3学期の学校給食・家庭弁当の申込みが無事に終了いたしました。忙しい中でのご協力ありがとうございました。来年度1学期の申込みについては、2月中旬を予定しております。近くなりましたらまたお知らせいたします。

★二学期の給食は12月24日(火)で終わります。

★三学期の給食は1月9日(木)から始まります。

野菜をたっぷり食べよう!西東京市栄養士連絡会

11月の共通献立「小松菜チャーハン」

【材料】

- ・米
- ・しょうゆ
- ・酒
- ・塩
- ・豚肉
- ・たけのこ
- ・人参
- ・小松菜

【4人分の分量】

- ・2合 ※作り方
- ・8g 野菜、肉を炒めて
- ・4g 炊飯したご飯と合わせ
- ・2.8g さらに調味して炒める。
- ・100g
- ・25g
- ・30g
- ・100g
- ・ごま油 5g
- ・しょうゆ 5g
- ・酒 1.5g
- ・塩 0.5g

たけのこ、人参は千切りにし
小松菜は1cm位に切って下ゆで
しておく。