

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	
北海道郷土料理									
1	火	鶏ごぼうご飯			鮭のトマ味噌チャン チャン焼き 含多湯	牛乳・鶏ひき肉・鮭・ 味噌・豚肉・ほたて・ 豆腐	米・油・砂糖	生姜・人参・ごぼう・さやいんげ ん・きゃべつ・玉ねぎ・えのき・ コーン・たけのこ・きくらげ・小 松菜	767kcal 42.1g
2	水	マメ豆トースト			コーンフレークサラダ ポトフ	牛乳・きな粉・クラッシュ 大豆・ハム・豚肉・ベーコ ン・ウインナー	パン・マーガリン・砂糖・は ちみつ・油・砂糖・コーンフ レーク・じゃが芋	きゅうり・人参・もやし・ きゃべつ・セロリー・玉ね ぎ・かぶ	862kcal 31.2g
3	木	菜めし		柿	おでん 白菜の即席漬け	牛乳・ちくわ・がん も・上げボール・つま れ・こんぶ	米・こんにゃく・ちくわ ぶ・じゃが芋	大根・菜飯のもと・人参・白 菜・柿・大根の葉	705kcal 23.4g
4	金	クリームソース スパゲティ			旬野菜とハムのサラダ さつま芋りんごの合わ せ煮	牛乳・ほたて・あさ り・ベーコン・調理用 牛乳・豆乳・ハム	スパゲティ・油・バ ター・小麦粉・砂糖・さ つま芋	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ にんにく・エリンギ・小松菜・大 根・りんご・レモン・レーズン	798kcal 25.8g
7	月	舞茸ご飯		りんご	鶏のから揚げ 吉野汁	牛乳・油揚げ・豚肉・ 鶏肉	米・もち米・砂糖・上新 粉・でんぶん・油・焼き いん・糸コン・干しうどん	舞茸・生姜・人参・ねぎ・み ず菜・りんご	870kcal 32.1g
8	火	ナンピザ			ポークブラウンシ チュー 人参サラダ	牛乳・ハム・シュレッ ドチーズ・豚肉・ツナ フレーク	ナン・油・じゃが芋・バ ター・小麦粉・ザラメ・ すりごま	にんにく・玉ねぎ・マッシュル ーム・ピーマン・人参・ブロッ コリー・カリフラワー・らっきょう 漬け	848kcal 38.3g
9	水	梅たくご飯		ネーブル オレンジ	豚肉しぐれ煮 きりたんぽ汁	牛乳・だしこぶ・豚 肉・味噌	米・ごま油・油・白滝・ 砂糖・きりたんぽ・こん にゃく	きざみ梅・たくあん・小松菜・生 姜・ごぼう・白菜・えのき・ほう れん草・ねぎ・オレンジ	765kcal 32.0g
10	木	カレーラーメン			きゃべつオイスター ソース炒め 野菜チップス	牛乳・豚肉・ベーコン	蒸し中華めん・油・じゃ が芋・小麦粉・バター・ さつま芋	生姜・にんにく・玉ねぎ・人 参・きゃべつ・れんこん・ご ぼう	919kcal 29.3g
11	金	ご飯 のりの佃煮			いかの南蛮焼き 肉豆腐	牛乳・焼きのり・い か・焼き豆腐・豚肉	米・砂糖・ごま油・白 滝・じゃが芋	ねぎ・とうがらし・生姜・玉ね ぎ・人参	822kcal 46.7g
タイ料理									
14	月	ガパオライス		モカケー キ	白いんげん豆と野菜の スープ	牛乳・豚ひき肉・白いんげ ん豆・ベーコン・だしこ ぶ・液卵・調理用牛乳・大 豆	米・油・砂糖・ごま油・ でんぶん・じゃが芋・小 麦粉・バター	にんにく・玉ねぎ・ピーマ ン・本しめじ・バジル・人 参・白菜	1061kcal 35.5g
15	火	しょうゆラーメ ン			棒ぎょうざ 青梗菜オイスター炒め	牛乳・豚肉・なると・ 豚ひき肉・ベーコン	蒸し中華めん・油・ぎょ うざの皮・ごま油	生姜・にんにく・もやし・ね ぎ・ほうれん草・きゃべつ・ にら・青梗菜・人参	763kcal 33.4g
16	水	五目ちらし寿司			いなだごぼう味噌焼き 沢煮椀	ミルクコーヒー・鶏肉・油 揚げ・のり・いなだ・味 噌・豚肉・豆腐	米・砂糖・油・ごま油	かんぴょう・ごぼう・人参・レン コン・いんげん・ねぎ・大根・え のき・本しめじ・小松菜	743kcal 37.7g
17	木	焼きピロシキ			ノエルサラダ クラムチャウダー	牛乳・豚ひき肉・ベー コン・あさり・白いんげん・ 調理用牛乳・豆乳	ミルクパン・油・春雨・ でんぶん・オリーブ油・ 砂糖・じゃが芋・米粉	にんにく・生姜・玉ねぎ・人参・ ブロッコリー・ピーマン・コー ン・きゃべつ・マッシュルーム	990kcal 38.2g
18	金	冬野菜のカレー ライス		みかん	ひじきのマリネサラダ	牛乳・豚肉・ハム	米・油・じゃが芋・小麦 粉・バター・オリーブ 油・砂糖	生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・ ブロッコリー・カリフラワー・ きゃべつ・トマト缶・みかん	797kcal 26.2g
冬至の献立									
21	月	みそうどん		きんかん	ゆず白菜 ぶりの照り焼き	牛乳・豚肉・油揚げ・ だしこぶ・味噌・ぶり	冷うどん・でんぶん・砂 糖	人参・小松菜・ごぼう・大 根・かぼちゃ・ねぎ・白菜・ ゆず・生姜・きんかん	871kcal 39.6g
22	火	メキシカンライ ス		ソイバニ ラアイス クリーム	クリスピーチキン 冬野菜のスープ	牛乳・豚ひき肉・ウイ ンナー・鶏肉・ベーコ ン・豆乳アイス	米・油・米粉・でんぶ ん・コーンフレーク・油	人参・コーン・玉ねぎ・マッシュ ルーム・ピーマン・生姜・かぶ・ カリフラワー・小松菜	898kcal 39.5g
23	水	ハッシュドポー ク		フルーツ 白玉	大根サラダ	ジョア・豚肉・ベーコ ン	米・米粒麦・油・マーガ リン・小麦粉・砂糖・冷 白玉	にんにく・生姜・人参・玉ねぎ・ マッシュルーム・大根・きゅう り・きゃべつ・ぶどう・洋梨缶	990kcal 28.6g
24	木	美化活動(給食はありません)							
25	金	終業式(給食はありません)							

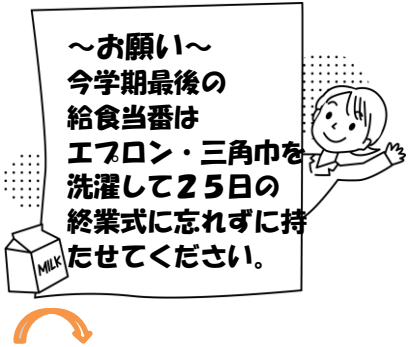
* 材料の都合により献立を変更することがあります。
* 食材は果物以外全て加熱しています。
* 調理で使用している場合は調理用牛乳と明記してあります。

～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！！



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	いんげん	沖縄
玉ねぎ	北海道	小松菜	北海道・西東京(田倉農園)
きゃべつ	西東京(田倉農園)	白菜	茨城
大根	西東京(田倉農園)	しめじ	長野
人参	北海道・西東京(田倉農園)	えのきだけ	長野
もやし	栃木	さつま芋	千葉
ごぼう	青森	りんご(ふじ)	青森
かぶ	千葉	みかん	愛媛
長ねぎ	青森・秋田	にぎす	京都～石川
生姜	高知	マス	ロシア
にんにく	青森		
セロリ	長野		
さといも	西東京(田倉農園)	昆布	北海道
青梗菜	静岡	煮干し	静岡・九州
米・もち米	新潟・岩手	豚肉	関東・静岡
牛乳(原乳)	東京・群馬・岩手・青森	鶏肉	青森・鳥取



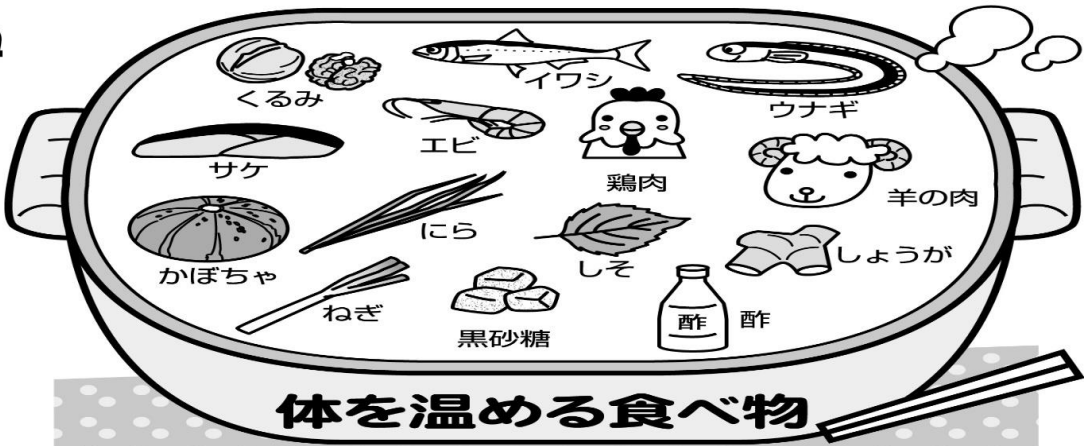
西東京農産物キャラクターのめくみちゃんです。地場野菜を食べよう！来月はかぶ・人参・大根予定です。



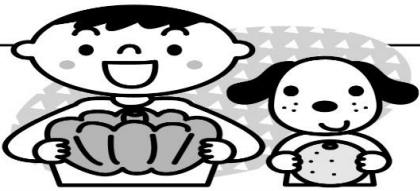
※ 西東京市の給食は安全基準にしたがって納品された食材を使用しています。

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。

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「野菜たっぷりカレーポトフ」

【材料】

- ・豚肉
- ・赤ワイン
- ・ウインナー
- ・セロリー
- ・人参
- ・玉ねぎ
- ・じゃが芋
- ・キャベツ
- ・かぶ
- ・ベーコン

【4人分の分量】

- ・100g
- ・15g
- ・80g
- ・20g
- ・100g
- ・200g
- ・300g
- ・200g
- ・100g
- ・20g
- ・カレー粉 5g
- ・しょうゆ 15g
- ・白ワイン 15g
- ・天塩 5g
- ・水 700g
- ・コンソメ 1個

※ 調味料、水は目安なので、野菜から出る水分や味などで調整してください。いろいろな野菜を加えてもおいしく、身体が温まるポトフです。

【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23日(水)で終わります。
IJ学級は12月22日(火)で終わります。

★三学期の給食は1月12日(火)から始まります。