



12月の献立表



日	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月	雑穀わかめごはん	牛乳	わかめ	精白米、米粒麦、もちきび		704 31.2
	サバの香味焼き		サバ、赤味噌		生姜、にんにく、長葱	
	キャベツのゆかり和え				キャベツ、胡瓜、人参、ゆかり	
	さつま汁		豚肉、油揚げ、白味噌	さつま芋、コンニャク	大根、人参、ごぼう、小松菜	
2火	豚キムチ丼	牛乳	豚肉	精白米、白滝、三温糖、片栗粉、油	生姜、ごぼう、玉葱、白菜キムチ、キャベツ、人参	752 30
	サムゲタン風スープ		鶏肉	精白米、胡麻油	人参、大根、干し椎茸、長葱、生姜、にんにく	
	アロエヨーグルト		調理用ヨーグルト		アロエシロップ漬け、りんご缶	
3水	大根スパゲティ	牛乳	ツナフレーク、焼き海苔	スパゲティ、油	玉葱、大根	739 26.6
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ、乾燥わかめ	三温糖、胡麻油	人参、胡瓜、キャベツ、生姜	
	人参ケーキ		卵、調理用牛乳	小麦粉、三温糖、バター	人参、りんご缶	
4木	キャベずき丼	牛乳	豚肉、焼き豆腐	精白米、白滝、三温糖、片栗粉、油	人参、キャベツ、長葱、小松菜	813 30.4
	若玉汁		卵、乾燥わかめ	片栗粉	大根、小松菜、長葱、干し椎茸	
	さつま芋とリンゴの重ね煮			さつま芋、三温糖、バター	りんご、干しぶどう	
5金	冬野菜のカレーライス	牛乳	豚肉	精白米、米粒麦、じゃが芋、小麦粉、バター、油	生姜、にんにく、玉葱、人参、ブロッコリー、カリフラワー、大根	828 24.3
	海藻サラダ		乾燥わかめ、茎わかめ	三温糖、胡麻油	キャベツ、人参、枝豆	
	桃ゼリー		イナアガー	上白糖	桃ジュース、もも缶	
9火	舞茸ごはん	牛乳	油揚げ、鶏肉	精白米、もち米、油	舞茸、人参	665 32
	イカの香味焼き		イカ	三温糖	生姜、長葱	
	ひつつみ汁		鶏肉	コンニャク、小麦粉	人参、大根、長葱、しめじ	
	はれひめ（柑橘類）				はれひめ	
10水	黒糖きなこ揚げパン	牛乳	きな粉	コッペパン、黒砂糖、油		777 26.7
	じゃが芋入り卵焼き		ポークハム、卵	じゃが芋	玉葱、人参	
	肉団子スープ		鶏肉、豚肉、押し豆腐	片栗粉、胡麻油	生姜、長葱、キャベツ、玉葱、人参、小松菜、干し椎茸	
11木	昆布ごはん	牛乳	刻み昆布	精白米	人参	801 35
	鮭フライ～ブロッコリータルタル～		秋鮭、卵	小麦粉、パン粉、ノンエッグマヨネーズ、油	らっきょう甘酢漬け、ブロッコリー、玉葱	
	わかめのツナ和え		乾燥わかめ、ツナフレーク	三温糖、胡麻油	大根、胡瓜、玉葱	
	豆腐の味噌汁		豆腐、白味噌		玉葱、えのき茸、人参	
12金	カレーピラフ	牛乳	鶏肉	精白米、米粒麦、バター	人参、コーン缶、玉葱	712 24.1
	ひよこ豆と野菜のスープ		鶏肉、ひよこ豆	じゃが芋、油	玉葱、白菜、人参	
	アップルパイ			パイシート、粉糖	りんご缶、りんごジャム	
15月	コーンライス	牛乳		精白米、バター	コーン缶	755 29.6
	生揚げのチーズ焼き		生揚げ、豚肉、赤味噌、チーズ	三温糖、油	人参、玉葱、にんにく、パセリ	
	小松菜ときのこのスープ		豚肉	油	人参、玉葱、小松菜、しめじ、えのき茸、エリンギ	
	早香（柑橘類）				早香みかん	
16火	ゆかりごはん	牛乳		精白米、米粒麦	ゆかり	620 27.8
	ししゃもの胡麻焼き		ししゃも	小麦粉、黒炒り胡麻、白炒り胡麻		
	磯部和え		焼きのり		キャベツ、小松菜、人参、もやし	
	芋煮（山形県郷土料理）		豚肉	里芋、コンニャク	人参、本しめじ、長葱、ごぼう	
17水	ナンカレーピザ	牛乳	豚肉、チーズ	ナン、小麦粉、バター、油	生姜、にんにく、玉葱、ピーマン	677 34.1
	マカロニサラダ		ポークハム	マカロニ、三温糖、油	コーン缶、キャベツ、胡瓜、人参、玉葱	
	キャベツとレンズ豆のスープ		レンズ豆、鶏肉		キャベツ、玉葱、人参	
18木	ウィンナー入り黒ピラフ	牛乳	ウィンナー、鶏肉	精白米、米粒麦、油	生姜、にんにく、人参、玉葱、ピーマン、赤ピーマン	701 24.2
	花野菜サラダ		ツナフレーク	三温糖、油	カリフラワー、ブロッコリー、キャベツ、人参	
	ホタテチャウダー		ベーコン、ホタテ貝柱、調理用牛乳	じゃが芋、バター、小麦粉	玉葱、人参、ほうれん草	
19金	フェイスジョアータ	牛乳	ウィンナー、豚肉、白いんげん豆、金時豆	精白米、小麦粉、バター、油	にんにく、トマト缶、人参、玉葱	895 28.3
	ハニーサラダ			はちみつ、油	キャベツ、人参、胡瓜、コーン缶	
	ボンデケージョ		バルメザンチーズ、調理用牛乳	白玉粉、小麦粉、油		
22月	かぼちゃほうとう	牛乳	豚肉、油揚げ、白味噌、赤味噌	ほうとう、油	人参、大根、かぼちゃ、干し椎茸、長葱	756 35.4
	千草焼き		豚肉、干ひじき、卵、調理用牛乳	三温糖、油	玉葱、人参、ほうれん草	
	みかん				みかん	
23火	高菜チャーハン	牛乳	豚肉、ナルト	精白米、米粒麦、胡麻油	にんにく、生姜、長葱、人参、たかな漬け	855 33.8
	魚の花園焼き		サワラ、チーズ	ノンエッグマヨネーズ	ピーマン、赤ピーマン、コーン缶	
	おさつスティックバター醤油			さつま芋、粉糖、バター、油		
24水	ばら天丼	バイ ン シ ュ ー ス	ムキエビ、卵	精白米、小麦粉、片栗粉、油、三温糖	コンニャク、里芋、三温糖、舞茸、油	792 26.3
	筑前煮		鶏肉、	コンニャク、里芋、油	筍、人参、ごぼう、干し椎茸	
	大根の味噌汁		豆腐、油揚げ、白味噌、		大根、人参、玉葱	
	フローズヨーグルト		フローズヨーグルト			

* 食材の都合により、献立を変更する場合があります。ご不明な点がございましたら、栄養士にお尋ねください。

* 8日（月）は、親校が休校のため給食はありません。お弁当になります。

12月給食だより



寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのがおっくうになりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



** 今月の献立から **

4日(木) 野菜たっぷり市内共通献立「きゃべすき丼」

豆腐、白滝、人参、ねぎ、小松菜、豚肉にキャベツをたっぷり加えて、すき焼き風のタレで煮込み、ごはんの上に盛り付けた丼ぶりです。

5日(金) 冬野菜のカレーライス

冬に旬を迎える野菜は、寒い時期に甘みが増して美味しくなります。大根、ブロッコリー、カリフラワーを使ったカレーを作ります。

9日(火) 岩手県の料理「ひつつみ汁」

水でこねた小麦粉を薄くのばした生地を手でちぎって煮ることから「ひつつみ」は「手でちぎる」の方言「ひつつまむ」から転じたと言われています。

16日(火) 山形県の料理「芋煮」

芋煮は、里芋の収穫期の秋から冬によく食べられている料理です。また、芋煮会は、河川敷などの野外にグループで集まり、里芋を使った料理などを作って食べる行事のことをいいます。

19日(金) 世界の料理 ブラジル

フィジョアーダは、豆と肉類を煮込んだブラジル料理です。ポンデケージョは、もちもち食感のチーズパンで、本場ブラジルではタピオカでん粉を使いますが、給食では白玉粉を使います。

20日(月) 山梨県北斗市の料理「ほうとう」&冬至

西東京市の友好都市である山梨県北斗市の料理である「ほうとう」は、小麦粉を練った平打ち麺に、芋類、きのこ、野菜、肉などの具材を加えて、味噌仕立ての汁で煮込んだ料理です。また、22日は冬至です。冬至に食べると運氣が良くなると言われている「ん」のつく、南瓜(なんきん)人参、うどん、みかんを給食で提供します。「ん」のつく食べ物を食べて、幸運を呼び込みましょう。



野菜たっぷり市内共通献立 12月4日(木)
「きゃべすき丼」



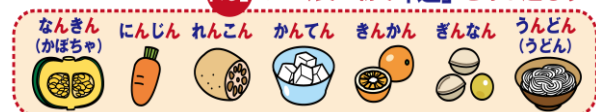
昨年の様子

今年も野菜を食べることを子供達に意識してもらうため、11月~12月に市内の保育園や小学校・中学校で地場野菜を使用した共通献立を実施することになりました。市を代表する野菜「キャベツ」を使った、きゃべすき丼です。一中では、上向台小学校と一緒に田倉農園さんから新鮮なキャベツを届けてもらいます。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!



給食袋について

2学期は24日(水)で給食が終わりです。給食当番は給食袋を持ち帰りますので、お洗濯をお願いします。また、ほころび等がありましたら、お手数ですが、補修をお願い致します。

◎ 3学期の給食は、1月9日(金)からです

給食袋は、3学期始業式の忘れずに持たせて下さい。

3学期も給食当番になる週はマスクをご家庭から持って来て下さい。

