



# 12月の献立表



| 日   | 献立名              | 第1・2群<br>たんぱく質・無機質<br>主に体の組織を作る | 第5・6群<br>炭水化物・脂質<br>主にエネルギーになる | 第3・4群<br>ビタミン・ミネラル<br>主に体の調子を整える | エネルギー<br>(Kcal)<br>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<br>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                   |                             |
| 2火  | さつま汁             | 牛乳                              | 豚肉、油揚げ、白味噌                     | さつま芋、コンニャク                       | 752<br>30                   |
|     | 豚キムチ丼            |                                 | 豚肉                             | 精白米、白滝、三温糖、片栗粉、油                 |                             |
|     | サムゲタン風スープ        |                                 | 鶏肉                             | 精白米、胡麻油                          |                             |
| 3水  | アロエヨーグルト         | 牛乳                              | 調理用ヨーグルト                       |                                  | 739<br>26.6                 |
|     | 大根スパゲティ          |                                 | ツナフレーク、焼き海苔                    | スパゲティ、油                          |                             |
|     | じゃこサラダ           |                                 | ちりめんじゃこ、乾燥わかめ                  | 三温糖、胡麻油                          |                             |
| 4木  | 人参ケーキ            | 牛乳                              | 卵、調理用牛乳                        | 小麦粉、三温糖、バター                      | 813<br>30.4                 |
|     | キャベすき丼           |                                 | 豚肉、焼き豆腐                        | 精白米、白滝、三温糖、片栗粉、油                 |                             |
|     | 若玉汁              |                                 | 卵、乾燥わかめ                        | 片栗粉                              |                             |
| 5金  | さつま芋とリンゴの重ね煮     | 牛乳                              |                                | さつま芋、三温糖、バター                     | 828<br>24.3                 |
|     | 冬野菜のカレーライス       |                                 | 豚肉                             | 精白米、米粒麦、じゃが芋、小麦粉、バター、油           |                             |
|     | 海藻サラダ            |                                 | 乾燥わかめ、茎わかめ                     | 三温糖、胡麻油                          |                             |
| 9火  | 桃ゼリー             | 牛乳                              | イナアガー                          | 上白糖                              | 665<br>32                   |
|     | 舞茸ごはん            |                                 | 油揚げ、鶏肉                         | 精白米、もち米、油                        |                             |
|     | イカの香味焼き          |                                 | イカ                             | 三温糖                              |                             |
|     | ひつみ汁             |                                 | 鶏肉                             | コンニャク、小麦粉                        |                             |
| 10水 | はれひめ（柑橘類）        |                                 |                                |                                  | はれひめ                        |
|     | 黒糖きなこ揚げパン        | 牛乳                              | きな粉                            | コッペパン、黒砂糖、油                      | 777<br>26.7                 |
|     | じゃが芋入り卵焼き        |                                 | ポークハム、卵                        | じゃが芋                             |                             |
| 11木 | 肉団子スープ           |                                 | 鶏肉、豚肉、押し豆腐                     | 片栗粉、胡麻油                          |                             |
|     | 昆布ごはん            | 牛乳                              | 刻み昆布                           | 精白米                              | 801<br>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             |                             |
| 12金 | 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                          |                             |
|     | 豆腐の味噌汁           |                                 | 豆腐、白味噌                         |                                  |                             |
|     | カレーピラフ           | 牛乳                              | 鶏肉                             | 精白米、米粒麦、バター                      | 712<br>24.1                 |
| 15月 | ひよこ豆と野菜のスープ      |                                 | 鶏肉、ひよこ豆                        | じゃが芋、油                           |                             |
|     | アップルパイ           |                                 |                                | パイシート、粉糖                         |                             |
|     | コーンライス           | 牛乳                              |                                | 精白米、バター                          | 755<br>29.6                 |
| 16火 | 生揚げのチーズ焼き        |                                 | 生揚げ、豚肉、赤味噌、チーズ                 | 三温糖、油                            |                             |
|     | 小松菜ときのこのスープ      |                                 | 豚肉                             | 油                                |                             |
|     | 早香（柑橘類）          |                                 |                                |                                  |                             |
| 17水 | ゆかりごはん           | 牛乳                              |                                | 精白米、米粒麦                          | 620<br>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                           |                                  |                             |
|     | 芋煮（山形県郷土料理）      |                                 | 豚肉                             | 里芋、コンニャク                         |                             |
| 18木 | ナンカレーピザ          | 牛乳                              | 豚肉、チーズ                         | ナン、小麦粉、バター、油                     | 677<br>34.1                 |
|     | マカロニサラダ          |                                 | ポークハム                          | マカロニ、三温糖、油                       |                             |
|     | キャベツとレンズ豆のスープ    |                                 | レンズ豆、鶏肉                        |                                  |                             |
| 19金 | 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                        | 701<br>24.2                 |
|     | 花野菜サラダ           |                                 | ツナフレーク                         | 三温糖、油                            |                             |
|     | 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                     |                             |
| 22月 | フェイジョアーダ         | 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                    | 895<br>28.3                 |
|     | ハニーサラダ           |                                 |                                | はちみつ、油                           |                             |
|     | ポンデケージョ          |                                 | パルメザンチーズ、調理用牛乳                 | 白玉粉、小麦粉、油                        |                             |
| 23火 | 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                           | 756<br>35.4                 |
|     | 千草焼き             |                                 | 豚肉、干ひじき、卵、調理用牛乳                | 三温糖、油                            |                             |
|     | みかん              |                                 |                                |                                  |                             |
| 24水 | 高菜チャーハン          | 牛乳                              | 豚肉、ナルト                         | 精白米、米粒麦、胡麻油                      | 855<br>33.8                 |
|     | 魚の花園焼き           |                                 | サワラ、チーズ                        | ノンエッグマヨネーズ                       |                             |
|     | 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             | パインジユース                         | ムキエビ、卵                         | 精白米、小麦粉、片栗粉、油、三温糖                | 792<br>26.3                 |
|     | 筑前煮              |                                 | 鶏肉、                            | コンニャク、里芋、油                       |                             |
|     | 大根の味噌汁           |                                 | 豆腐、油揚げ、白味噌、                    |                                  |                             |
|     | フローズンヨーグルト       |                                 | フローズンヨーグルト                     |                                  |                             |

\* 食材の都合により、献立を変更する場合があります。ご不明な点がありましたら、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月給食たっぷり



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って抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



野菜たっぷり市内共通献立 12月4日(木)  
「キャベツき丼」



昨年の様子

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



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん  
ほうれん草  
レバー  
うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー  
キウイフルーツ  
パプリカ  
いちご  
じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ  
サラダ油  
サケ  
アーモンド

\*\* 今月の献立から \*\*

4日（木） 野菜たっぷり市内共通献立「キャベツき丼」

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いになります。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「ひつみ汁」

水でこねた小麦粉を薄くのばした生地に手でちぎって煮ることから「ひつみ」は「手でちぎる」の方言「ひつまむ」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りながら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

フィイジョアーダは、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） 山梨県北都の料理「ほうとう」&冬至

西東京市の友好都市である山梨県北都の料理である「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。冬至に食べると運気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。



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、キャベツき丼です。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っています。



今年の冬至は  
12月22日

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）で給食が終わります。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。

