

令和3年度

12月の献立表



西東京市立田無第一中学校

日 曜	主 食	牛乳 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 主にエネルギーとなる	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
1 水	スパゲティミートソース	ヨーグルトケーキ	豆と白菜の温サラダ	牛乳・豚ひき肉・うずら豆・ハム・液卵・豆乳・ヨーグルト	スパゲティ・オリーブ油・小麦粉・砂糖・バター	パセリ・にんにく・生姜・セロリー・人参・玉ねぎ・白菜・ブロッコリー・キュウリ	901kcal 34.7g
2 木	わかめご飯	柿	みそ煮込みおでん 白菜ののり和え	牛乳・わかめ・生揚げ・はんぺん・出し昆布・味噌・赤味噌・やきのり	米・じゃが芋・こんにゃく・ちくわぶ・砂糖	大根・人参・白菜・もやし・柿	699kcal 25.5g
3 金	ポーローパオ (香港パイナップルパン)		たこのガーリックサラダ 雪菜肉絲米(高菜豚肉スープ)	牛乳・たこ・豚肉・豚骨	パインパン・バター・グラニュー糖・プレミックス粉・ビーフン	きゅうり・きゃべつ・コーン・にんにく・レモン・たかな漬・生姜・たけのこ・小松菜	751kcal 24.1g
6 月	ご飯		チャーハン豆腐 中華サラダ 春雨スープ	牛乳・豚肉・味噌・生揚げ・鶏肉	米・じゃが芋・油・砂糖・でんぷん・ごま油・春雨	にんにく・生姜・人参・たけのこ・干しシイタケ・ねぎ・きゅうり・ほうれん草	850kcal 31.1g
7 火	ハヤシライス		コーンフレークサラダ コンソメスープ	牛乳・豚肉・豚骨・ハム・ベーコン	米・油・小麦粉・バター・砂糖・コーンフレーク	生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・きゅうり・もやし・きゃべつ・パセリ	803kcal 29.3g
8 水	シナモンりんごトースト		ミネラルサラダ ミネストローネスープ	牛乳・ひよこ豆・ハム・鶏肉・ベーコン	食パン・はちみつ・マーガリン・砂糖・ごま油・ABCマカロニ・じゃがいも	りんごジャム・りんご・人参・きゃべつ玉ねぎ・セロリー・トマト缶	770kcal 28.3g
9 木	味噌ラーメン		鶏肉の養揚げ チョレギサラダ	牛乳・豚ひき肉・豚骨・味噌・鶏肉	蒸し中華めん・油・ごま・ごま油・小麦粉・そうめん	にんにく・生姜・人参・ねぎ・もやし・小松菜・コーン・きゅうり・きゃべつ・みず菜	818kcal 43.7g
10 金	ばら天丼		大根の梅肉和え 五目汁	牛乳・むきえび・液卵・おかか・豚肉・豆腐	米・小麦粉・でんぷん・さつまいも・砂糖	まいたけ・大根・きゅうり・人参・ねり梅・小松菜・ねぎ	784kcal 25.7g
13 月	クリームかけピラフ	ぶどうゼリー	青のりポテトサラダ	牛乳・豚肉・ベーコン・むきあさり・調理用牛乳・青のり・ハム・粉寒天	米・油・バター・小麦粉・じゃが芋・砂糖	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・にんにく・小松菜・きゅうり・コーン・ぶどうジュース	803kcal 24.4g
14 火	スタミナ丼	コーンミルク	土佐和え 豆腐とみず菜のスープ	ミルクコーヒー・豚肉・おかか・豆腐・出し昆布	米・油・白滝・砂糖・でんぷん	にんにく・生姜・玉ねぎ・人参・きゃべつ・白菜・みず菜・小松菜・干しシイタケ	662kcal 29.9g
15 水	鶏南蛮みぞれあんかけうどん		焼きじゃがコロッケ おかか炒め	牛乳・鶏肉・出し昆布・おかか・豚ひき肉・サイコロチーズ	冷うどん・油・きび砂糖・でんぷん・ごま油・じゃが芋・パン粉・オリーブ油	生姜・人参・なめこ・大根・ねぎ・小松菜・きざみたくあん・きゃべつ・玉ねぎ	737kcal 32.0g
16 木	きんぴらご飯		松風焼き キャベツ大豆和え いものこ汁	牛乳・豚ひき肉・味噌・クラッシュ大豆・豚骨	米・白滝・ごま油・砂糖・でんぷん・いりごま・里芋・糸コン	ごぼう・人参・さやいんげん・生姜・玉ねぎ・干しシイタケ・ねぎ・きゃべつ・ほうれん草・セリ	751kcal 30.3g
17 金	きな粉揚げパン		ノエルサラダ ミートボールスープ	牛乳・きな粉・豚ひき肉・液卵	ミルクパン・油・砂糖・オリーブ油・でんぷん	ブロッコリー・赤ピーマン・コーン・きゃべつ・玉ねぎ・にんにく・人参・トマト缶・セロリー	925kcal 32.2g
20 月	冬野菜のカレーライス	りんご	大根サラダ	牛乳・豚肉・豚骨・ベーコン	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・ブロッコリー・カリフラワー・大根・りんご・きゅうり・きゃべつ	804kcal 24.7g
21 火	ナシゴレン		きゃべつの中華おひたし ワンタンスープ	牛乳・ベーコン・豚肉・クラッシュ大豆・液卵・ツナ・フレーク・出し昆布	米・ごま油・油・砂糖・ウェーブワンタン	人参・竹の子・干しシイタケ・ねぎ・きゃべつ・大根・きゅうり・きくらげ・もやし・ほうれん草	680kcal 28.1g
冬至の献立							
22 水	ほうとう	きんかん	白身魚梅マヨネーズ焼き 白菜と大根のゆず香あえ	牛乳・豚肉・油揚げ・塩昆布・メルルーサ	ほうとう・油・砂糖	人参・大根・かぼちゃ・干しシイタケ・ねぎ・ほうれん草・白菜・ゆず・練うめ・えのき・きんかん	627kcal 32.1g
23 木	タコライス	ジュース	クリスピーチキン 冬野菜スープ	クラッシュ大豆・豚ひき肉・鶏肉・ベーコン・出し昆布	米・オリーブ油・油・でんぷん・米粉・コーンフレーク	みかんジュース・きゃべつ・にんにく・生姜・玉ねぎ・人参・とまと缶・カリフラワー・かぶ・小松菜	881kcal 38.8g
24 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!!



～お願い～
今学期最後の
給食当番は
エフロン・三角巾を
洗濯し3学期の始業
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	かぼちゃ	北海道
玉ねぎ	北海道	セロリー	静岡
きゃべつ	西東京(田倉農園)	白菜	長野
大根	北海道・西東京(田倉農園)	ピーマン	茨城
人参	北海道・西東京(田倉農園)	いんげん	鹿児島
もやし	栃木	さつま芋	千葉
ごぼう	青森	かぶ	田倉農園・茨城
しめじ・えのきだけ	長野	ししゃも	ノルウェー
長ねぎ	青森	さんま	北海道
生姜	高知	しらす	静岡・兵庫
にんにく	青森	ひじき	長崎・三重
きゅうり	埼玉		
小松菜	九州・西東京(田倉農園)		
舞茸	新潟		
米・もち米	新潟・岩手	豚肉	関東
牛乳(原乳)	東京・群馬・岩手・青森	鶏肉	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！来月は長ねぎ・人参・大根白菜の予定です。



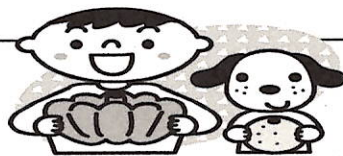
※ 西東京市の給食は安全基準にしたがって納品された食材を使用しています。

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。



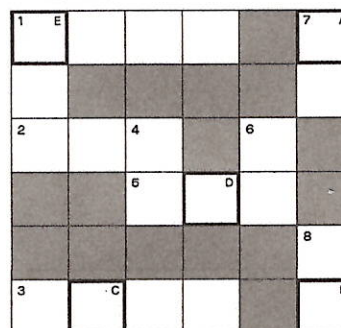
12月22日
冬至



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。

食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう



タテのカギ

- 船をとめておく所。
- 英語の「go」の日本語は？
- 訓師は何をする人？
- ことわざ「一〇〇二たか三すび」。
- 水を多くして米をやわらかく煮たもの。

ヨコのカギ

- 給食当番は白衣をきちんと着よう。
- 〇〇〇を見て時間を守ろう。
- 気持ちよさそうに眠っているようす。
- 病気を治すために飲んだり塗りたりするもの。

A～Eの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？



もうすぐ A □ B □ C □ D □ E □

保護者のみなさまへ

3学期の学校給食・弁当申込みが無事に終わりました。お忙しい中でのご協力、ありがとうございました。

来年度1学期の申込みは2月中旬を予定しております。近くなりましたらお知らせいたしますのでよろしくお願いいたします

★二学期の給食は 12月23日(木)で終わります

★三学期の給食は 1月12日(水)から始まります