




12月の献立表

2023年12月

西東京市立田無第三中学校

日	献立名	牛乳	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	1群・2群 たんぱく質・脂質
1 金	やっとオムライス		鶏肉,たまご	米,豆乳,バター,こめサラダ油,三温糖	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム	830 kcal
	スティックサラダ			なたね油	だいこん,にんじん,きゅうり	26.4 g
	さつまいもとアーモンドの キャラメルがらめ			さつまいも,グラニュー糖,バター, アーモンド		
4 月	埼玉県郷土料理献立 かてめし		鶏肉,油揚げ,こうや豆腐	米,こめサラダ油,つきこんにゃく,き び砂糖	根しょうが,ごぼう,にんじん,干し椎茸,こまつな	775 kcal
	味噌ポテト		赤みそ	じゃがいも,小麦粉,でんぷん,揚げ油, 三温糖		27.5 g
	呉汁		大豆,豆腐,油揚げ,わかめ,麦みそ		玉ねぎ,にんじん,もやし,にら	22.4 g
5 火	大根菜めし			米,ごま油,ごま	だいこん葉	779 kcal
	生揚げと野菜のみぞれ煮		生揚げ,鶏肉	こめサラダ油,じゃがいも,揚げ油,三 温糖,でんぷん	根しょうが,玉ねぎ,にんじん,れんこん,ごぼ う,こまつな,長ねぎ,干し椎茸,だいこん	27.6 g
	わかめとじゃこのサラダ		チリメンジャコ,わかめ	三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,根しょうが,長 ねぎ	27.5 g
6 水	めぐみちゃんメニュー 彩り野菜のペパロンチーノ		ベーコン	スパゲティ,オリーブ油	にんにく,キャベツ,にんじん,長ねぎ,ブロッ コリー	723 kcal
	キャロットラペ		ツナ	こめサラダ油,三温糖	にんじん,玉ねぎ,らっきょう,甘酢漬	27.2 g
	冬野菜のクリームスープ		鶏肉,調理用牛乳	こめサラダ油,じゃがいも,バター,小 麦粉	玉ねぎ,ほんしめじ,かぶ	27.6 g
7 木	友好都市勝浦市メニュー 勝浦ポーク丼		豚肉	米,こめサラダ油,糸こんにゃく,三温 糖,でんぷん	玉ねぎ,にんじん,干し椎茸,こまつな	718 kcal
	ひじきの炒り煮		ひじき,大豆,☆さつま揚げ	こめサラダ油,三温糖	にんじん	30.9 g
	西東京市野菜のみそけんちん汁		豆腐,白みそ,赤みそ	こんにゃく,こめサラダ油	キャベツ,にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつ な	18.0 g
8 金	ごはん			米		669 kcal
	北海道森町ホタテデーメニュー ホタテフライ		ほたてがい	小麦粉,パン粉,揚げ油		29.9 g
	かぶと大根の昆布漬		昆布	三温糖	かぶ,かぶの葉,にんじん,だいこん	18.3 g
	沢煮わん		豚肉	でんぷん	にんじん,ごぼう,たけのこ,こまつな,長ねぎ	
11 月	もぐもぐかみなり丼		大豆,かえり煮干し,青のり	米,でんぷん,さつまいも,揚げ油,三温 糖,ごま	こまつな,れんこん	714 kcal
	いかとわかめの酢の物		いか,わかめ	三温糖	キャベツ,きゅうり	28.0 g
	貝だくさん汁		豆腐	じゃがいも,こんにゃく	にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ	20.0 g
12 火	ハヤシライス		豚肉	米,麦,じゃがいも,こめサラダ油,パ ター,なたね油,小麦粉	パセリ,にんにく,玉ねぎ,にんじん,グリーン ピース,トマトジュース	810 kcal
	ほうれん草ときのこのサラダ		ベーコン	オリーブ油,三温糖	ほんしめじ,ほうれん草,にんじん,キャベ ツ,コーン,にんにく,玉ねぎ	27.5 g
	グレープゼリー		粉寒天	三温糖	ぶどうジュース	23.8 g
13 水	ごはん			米		685 kcal
	ぼらの照り焼き		ぼら	三温糖	根しょうが	34.4 g
	土佐和え		かつお節		ほうれん草,はくさい	14.5 g
	友好都市北杜市メニュー おつけだんご		豚肉,田舎みそ	さといも,小麦粉	だいこん,ごぼう,にんじん,ほんしめじ,長 ねぎ	
14 木	めぐみちゃんメニュー 西東京野菜の彩りきつねうどん		豚肉,油揚げ	冷凍うどん,三温糖	長ねぎ,にんじん,こまつな,はくさい,だい こん	739 kcal
	大豆と小魚の揚げ煮		大豆,かえり煮干し	でんぷん,じゃがいも,揚げ油,三温糖		32.8 g
	小松菜蒸しパン		たまご,調理用牛乳,甘納豆	おやつイン,三温糖,こめサラダ油	こまつな	24.0 g
15 金	ごはん			米		696 kcal
	元気味噌		田舎みそ	こめサラダ油,三温糖	にんじん,ピーマン,長ねぎ,干し椎茸,根し ょうが	24.4 g
	かぶときゅうりの梅肉和え			三温糖	かぶ,だいこん,きゅうり,練り梅	16.5 g
	洋風おでん		焼き竹輪,あげボール,ウィンナー,おで ん昆布	じゃがいも,こんにゃく	にんじん,だいこん,ブロッコリー	

日	献立名	牛乳	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	1献立 たんぱく質 脂質
18月	麦ごはん			米,麦		734 kcal
	とりのから揚げ		鶏肉	でんぷん,揚げ油	にんにく,根しょうが	28.1 g
	茎わかめの和え物		くきわかめ,☆焼き竹輪	三温糖	にんじん,もやし,えのきたけ	21.2 g
	野菜のみそ汁		油揚げ,赤みそ,麦みそ	こめサラダ油	ごぼう,玉ねぎ,にんじん,かぼちゃ,こまつな	
19火	パエリア		いか,冷凍むきえび	米,麦,オリーブ油,こめサラダ油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,コーン,グリーンピース	696 kcal
	鮭のマリネサラダ		鮭	三温糖,なたね油	にんじん,だいこん,きゅうり,玉ねぎ,レモン果汁	31.5 g
	ミネストローネ		鶏肉	こめサラダ油,マカロニ,三温糖	根しょうが,玉ねぎ,にんじん,かぶ,かぶの葉,だいこん,ブロッコリー,トマト	18.6 g
20水	つぶつぶきな粉トースト		きな粉,いり大豆	食パン,三温糖,ソフトマーガリン,はちみつ		853 kcal
	ボルシチ		豚肉	こめサラダ油,じゃがいも	にんにく,玉ねぎ,セロリー,にんじん,キャベツ,こまつな	32.0 g
	カリフラワーとさつまいものサラダ			さつまいも	カリフラワー,きゅうり,にんじん,玉ねぎ	29.6 g
21木	りんごジュース				りんごジュース	820 kcal
	冬野菜カレーライス		豚肉	米,麦,こめサラダ油,じゃがいも,小麦粉,なたね油,豆乳バター	にんにく,根しょうが,玉ねぎ,にんじん,だいこん,ブロッコリー	18.9 g
	せん切りポテトサラダ		ポークハム	じゃがいも,なたね油,三温糖	にんじん,きゅうり,ほうれんそう	21.0 g
	かぼちゃプリン		豆乳,粉寒天	上白糖,三温糖	かぼちゃ	

* 材料の都合により献立を変更することがあります。 * 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。

* 食材は果物以外全て加熱しています。

《 献立メモ 》

友好都市献立 勝浦ポーク丼 7日・おつけだんご 13日

勝浦ポーク丼は、千葉県勝浦市の給食のメニューです。黒潮の影響を受ける気候が豚を育てるのに最適だったことから『なるかポーク』と呼ばれるブランド豚肉が生まれたそうです。そこでなるかポークを使った豚丼が給食のメニューとして誕生したそうです。

おつけだんごは、山梨県北杜市の郷土料理です。味噌のつゆに小麦粉で作った団子や野菜をたくさん入れたすいとんです。養蚕が盛んだった農家で食べられていたそうです。

埼玉県郷土料理 かてめし・みそポテト 2日

かてめし、みそポテトは埼玉県秩父地方の郷土料理です。かてめしは、米の生産量が比較的少ない地域で、ご飯の量を増やすために具材を加えたことからできたそうです。野菜や油揚げなど醤油やみりんで味付けし、ご飯と混ぜ合わせます。みそポテトは、元は小ぶりのじゃが芋を囲炉裏で焼き、味噌だれをつけたもので、農作業の合間の小屋食でした。現在は、茹でたじゃが芋に衣をつけて、油で揚げ、味噌だれをかけます。B級グルメとしても有名で、みそポテトが好物のゆるキャラ『ポテくまくん』もいるそうです。

めぐみちゃんメニュー

西東京市では、平成 25 年度から地産地消と地域経済の活性化を目的とし、市内産の農産物を使用した加工品などの飲食物を飲食店等の協力を得てメニュー化し、消費者へ提供する「めぐみちゃんメニュー事業」を行っています。今年度は秋・冬の野菜・果物を使ったメニューを募集しました。三中の応募作品の中から、

彩り野菜のペペロンチーノ 1年C組 M・Sさん
西東京野菜の彩りぎつねうどん 2年D組 S・Sさん

が給食で再現されます。お楽しみに。

11月に使われた地場野菜

《田倉農園》

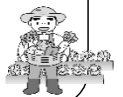
小松菜

《中野さん》

ブロッコリー

《和ファーム》

白菜・大根
キャベツ



今月の地場野菜

【田倉農園】

小松菜
かぶ
ほうれん草

【和ファーム】

白菜・大根
キャベツ



12月8日 ホタテデー

北海道森町の水産加工業者は、水産物の輸出減少により、深刻な影響を受けています。そこで、森町では町内事業者支援の一環として、町内業者からホタテを買い取り、全国の学校給食に無償で提供する事業が行っています。西東京市教育委員会ではこの取組に賛同し、このたび、北海道産のホタテを西東京市の学校給食に約15,500食、無償で提供していただくこととなりましたので、12/8(金)をホタテデーとして、西東京市立小中学校給食で使用します。三中では、『ホタテフライ』を提供する予定です。森町のホタテの味を楽しみにしてください。

～森町ってどんなところ？～

森町は、北海道の南にある渡島半島の南東部に位置する人口14,000人ほどの小さな町です。ホタテの水揚げ量は年間約15,000トンあり、町内で加工されるホタテの量は年間約22,000トンもあります。駅弁で有名な「いかめし」の発祥の地でもあります。



お知らせ

2学期の給食は12月21日(木)で終わります。3学期の給食は1月10日(水)から始まります。

2学期最後の給食当番はエプロン、三角巾の洗濯、アイロンをしてご家庭で保管し、3学期始業式までに忘れずに持たせてください。

また、当番のマスク忘れが多くみられます。通学かばん等に予備を常備するようご協力よろしくお願いいたします。