



# 12月の献立表

給食目標「冬野菜を食べて体の調子を整えよう」

| 日       | 牛乳 | 献立名               | 赤の仲間・<br>血や肉になる | 黄の仲間・<br>熱や力の元になる          | 緑の仲間・<br>体の調子を整える                   | 1食分・<br>たんぱく質<br>脂質 |  |
|---------|----|-------------------|-----------------|----------------------------|-------------------------------------|---------------------|--|
| 2月      |    | 谷戸小学校休業日のため【給食なし】 |                 |                            |                                     |                     |  |
| 3<br>火  | ○  | ごはん               |                 | 米                          |                                     | 679 kcal            |  |
|         |    | 魚の西京焼き            | すずき,白みそ         | 三温糖                        | 根しょうが                               | 31.0 g              |  |
|         |    | 干草あえ              | 油揚げ             | 三温糖                        | にんじん,キャベツ,もやし,こまつな,干し椎茸             | 16.5 g              |  |
|         |    | 野菜のうま煮            | 鶏肉,昆布           | こんにゃく,じゃがいも,油,三温糖          | たけのこ,れんこん,ごぼう,にんじん,だいこん<br>さやいんげん   |                     |  |
| 4<br>水  | ○  | 西東京市野菜いっぱいチャーハン   | 豚肉              | 米,油                        | コーン,玉ねぎ,キャベツ,にんじん,長ねぎ<br>ブロッコリー     | 606 kcal            |  |
|         |    | グッド!な油あげぎょうざ      | 油揚げ,豚ひき肉        | ごま油                        | 長ねぎ,キャベツ,干し椎茸,根しょうが<br>にんにく,にら,ゆず   | 21.9 g              |  |
|         |    | 大根と春雨のスープ         | ベーコン            | 油,はるさめ                     | にんじん,長ねぎ,だいこん,こまつな                  | 18.7 g              |  |
| 5<br>木  | ○  | シーフードピラフ          | いか,えび,たこ        | 米,豆乳バター,オリーブ油              | 玉ねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュルーム               | 754 kcal            |  |
|         |    | 西東京野菜具だくさんポトフ     | 豚肉,ベーコン         | 油,じゃがいも                    | 根しょうが,セロリ,にんじん,玉ねぎ<br>キャベツ,ブロッコリー   | 29.2 g              |  |
|         |    | まーい☆スイートポテト       | 豆乳,たまご          | さつまいも,三温糖,豆乳バター<br>上白糖,水あめ |                                     | 16.9 g              |  |
| 6<br>金  | ○  | すき焼きうどん           | 豚肉,焼き豆腐         | うどん,しらたき,油,三温糖             | 白菜,長ねぎ,えのきたけ,しゅんぎく,小松菜              | 676 kcal            |  |
|         |    | きびなごのピリ辛ソース       | きびなご            | でんぷん,油,三温糖,ごま油             | 長ねぎ,にんにく                            | 33.5 g              |  |
|         |    | ごま和え              | 油揚げ             | ごま,三温糖                     | もやし,にんじん,ほうれんそう                     | 23.6 g              |  |
| 9<br>月  | ○  | ハヤシライス            | 豚肉              | 米,麦,じゃがいも,油,豆乳バター<br>小麦粉   | にんにく,玉ねぎ,にんじん,グリーンピース<br>トマトジュース    | 862 kcal            |  |
|         |    | コールスローサラダ         |                 | 油,三温糖                      | キャベツ,にんじん,コーン,レーズン                  | 24.2 g              |  |
|         |    | レモンケーキ(米粉)        | 白いんげんまめ         | 米粉,三温糖,油                   | レモン                                 | 21.7 g              |  |
| 10<br>火 | ○  | ごはん               |                 | 米                          |                                     | 745 kcal            |  |
|         |    | 生揚げのチリソースいため      | 鶏肉,生揚げ          | 油,三温糖,でんぷん                 | 根しょうが,玉ねぎ                           | 31.4 g              |  |
|         |    | ブロッコリーサラダ         |                 | 油,三温糖                      | ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,コーン                | 25.8 g              |  |
|         |    | 中華風コンスープ          | 豚肉              | 油,でんぷん,ごま油                 | 根しょうが,玉ねぎ,にんじん,コーン<br>クリームコーン缶,こまつな |                     |  |
| 11<br>水 | ○  | ピザトースト            | ウィンナー,チーズ       | 食パン,油                      | にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,ピーマン               | 800 kcal            |  |
|         |    | 切干大根のポテトサラダ       | ツナ              | じゃがいも,三温糖,ごま油              | 切干しだいこん,にんじん,きゅうり                   | 31.5 g              |  |
|         |    | ポパイスープ            | 鶏肉              | こめサラダ油                     | 玉ねぎ,にんじん,ほうれんそう                     | 27.3 g              |  |
| 12<br>木 | ○  | ごはん               |                 | 米                          |                                     | 768 kcal            |  |
|         |    | 豆あじのカレー揚げ         | 豆アジ             | でんぷん,油                     |                                     | 29.7 g              |  |
|         |    | じゃがいもと野菜の炒め物      | ベーコン            | じゃがいも,油                    | キャベツ,にんじん                           | 26.8 g              |  |
|         |    | むらくもスープ           | 鶏肉,豆腐,たまご       | でんぷん                       | にんじん,玉ねぎ,こまつな                       |                     |  |
| 13<br>金 | ○  | ごはん               |                 | 米                          |                                     | 714 kcal            |  |
|         |    | ふくさ卵              | たまご,豆腐,鶏肉       | 油,上白糖                      | にんじん,玉ねぎ,こまつな                       | 29.7 g              |  |
|         |    | 白菜のおひたし           | かつお節            |                            | はくさい,にんじん                           | 20.7 g              |  |
|         |    | 豆腐団子スープ           | 豆腐,鶏肉           | 白玉粉                        | にんじん,玉ねぎ,ほんしめじ                      |                     |  |

※材料納入の都合などにより、献立を変更することがあります。

\*\*\*献立メモ\*\*\*

- 3日(火)西京焼きは、京都の白みそに魚を漬け込んで焼いた料理。干草あえは油揚げや、たくさんの野菜を使った和えものです。
- 4日(水)西東京市野菜いっぱいチャーハンと、グッド!な油あげぎょうざは、谷戸小学校の児童が考案しためぐみちゃんメニューです。
- 5日(木)ポトフとスイートポテトは、谷戸小児童考案のめぐみちゃんメニュー。西東京市の畑でとれた野菜やさつまいもをたっぷり使用します。
- 9日(月)「レモンケーキ」は、乳・小麦を使用せずに、米粉で作るノンアレルギーのデザートです。
- 13日(金)「ふくさ卵」は、鶏肉やカラフルな野菜などの具材がたくさん入っている、ふわっと柔らかいたまご焼きです。

12月16日(月)以降の献立は裏面をご覧ください。

| 日   | 牛乳           | 献立名              | 赤の仲間・<br>血や肉になる           | 黄の仲間・<br>熱や力の元になる      | 緑の仲間・<br>体の調子を整える                      | 1人分・<br>たんぱく質<br>脂質 |
|-----|--------------|------------------|---------------------------|------------------------|--|---------------------|
| 16月 | ○            | ゆかり菜めし           |                           | 米,麦,ごま                 | ゆかり,だいこん葉                              | 724 kcal            |
|     |              | 魚と野菜甘酢あんかけ       | たら                        | でんぷん,油,きび砂糖            | 根しょうが,だいこん,にんじん                        | 28.5 g              |
|     |              | じゃが芋のみそ汁         | くきわかめ,油揚げ<br>豆腐,みそ        | じゃがいも                  | こまつな                                   | 19.4 g              |
| 17火 | ○            | ごはん              |                           | 米                      |  | 608 kcal            |
|     |              | フィッシュハンバーグ       | たら,鶏肉,牛乳<br>たまご,赤みそ       | 油,パン粉                  | 玉ねぎ,にんじん,干し椎茸                          | 27.4 g              |
|     |              | かぶのゆず和え          |                           |                        | かぶ,ゆず                                  | 15.0 g              |
|     |              | ほうれんそうとコーンのみそ汁   | 田舎みそ                      |                        | 玉ねぎ,コーン,だいこん,にんじん<br>ほうれんそう,干し椎茸       |                     |
| 18水 | ○            | チキンカレーライス        | 鶏肉                        | 米,麦,油,小麦粉,豆乳バター        | 玉ねぎ,にんじん,にんにく,根しょうが<br>トマトジュース,グリーンピース | 781 kcal            |
|     |              | カチュンバルサラダ (インド)  |                           | 三温糖,オリーブ油,油            | きゅうり,にんじん,玉ねぎ,トマト,だいこん<br>ピーマン,レモン     | 21.3 g              |
|     |              | サイダー寒 (みかん・りんご)  | 粉寒天                       | 三温糖                    | みかん缶,りんご缶                              | 24.2 g              |
| 19木 | ○            | 茶めし              |                           | 米,ごま油                  | だいこん葉                                  | 611 kcal            |
|     |              | おでん              | つみれ,あげボール<br>昆布,がんも       | ちくわ麩,こんにゃく,三温糖         | だいこん,にんじん                              | 20.6 g              |
|     |              | 柿なます             |                           | 三温糖                    | かき,にんじん,だいこん                           | 13.6 g              |
| 20金 | ○            | ほうとう (山梨県北杜市)    | 豚肉,油揚げ,みそ                 | ほうとう,油                 | かぼちゃ,だいこん,にんじん,干し椎茸<br>長ねぎ,こまつな        | 761 kcal            |
|     |              | ジャコのかき揚げ         | 友好都市・冬至<br>ちりめんじゃこ<br>たまご | じゃがいも,小麦粉,上新粉,油        | にんじん,玉ねぎ                               | 30.5 g              |
|     |              | ごぼうの味噌マヨサラダ      | 麦みそ,大豆                    | ごま,ノンエッグマヨネーズ          | ごぼう,キャベツ,にんじん,もやし                      | 27.5 g              |
| 23月 | ○            | 韓国風散らし寿司         | 豚肉,かまぼこ<br>のり             | 米,三温糖,油,ごま油            | 根しょうが,にんにく,にんじん,たくあん                   | 762 kcal            |
|     |              | ミョック (韓国)        | 鶏肉,くきわかめ<br>豆腐            | 油,ごま油                  | にんにく,長ねぎ,えのきたけ,にんじん                    | 28.3 g              |
|     |              | 豆腐白玉だんご黒みつかけ     | 豆腐,きな粉                    | 白玉粉,黒砂糖,三温糖            |  | 20.1 g              |
| 24火 | ジュ<br>ー<br>ス | ジュース(白ぶどう&ほうれん草) |                           |                        |  | 822 kcal            |
|     |              | 小魚ピラフ            | しらす干し<br>ベーコン             | 米,オリーブ油,油              | にんにく,玉ねぎ,にんじん,こまつな                     | 26.7 g              |
|     |              | 魚のクリスピー揚げ        | たら                        | 小麦粉,でんぷん,コーンフレーク,<br>油 | 根しょうが,にんにく                             | 18.4 g              |
|     |              | ノエルサラダ           |                           | 油,三温糖                  | ブロッコリー,だいこん,キャベツ,コーン<br>赤ピーマン,玉ねぎ      |                     |

※材料納入の都合などにより、献立を変更することがあります。

### \*\*\*献立メモ\*\*\*

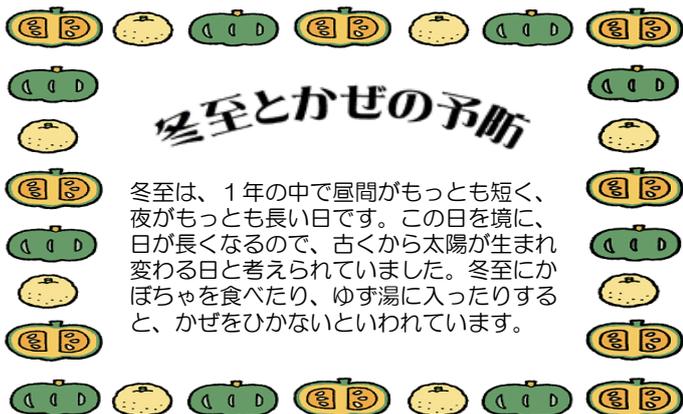
17日(火)かぶのゆず和えには、谷戸小学校の「ゆず」を使う予定です。フィッシュハンバーグは魚のタラのすり身で作ります。

18日(水)カチュンバルサラダは、野菜をレモン汁とスパイスで和えたインド風のサラダです。チキンカレーによく合います。

20日(金)山梨県北杜市は西東京市の友好都市です。「ほうとう」は武田信玄の時代からの陣中食と言われ、山梨県の郷土料理です。

今年の冬至は21日(土)なので、1日早くかぼちゃを入れた温かいほうとうを出します。

23日(月)ミョックは韓国風のワカメスープです。肉・豆腐・野菜を入れて栄養たっぷりのミョックを作ります。



## 冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に、日が長くなるので、古くから太陽が生まれ変わる日と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

## 栄養豊富な かぼちゃ

かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富に含まれた野菜です。β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。



3学期の給食は1月9日(木)から始まります。2学期最後の給食当番は、冬休みの間にエプロンセットをなくさないように注意してください。給食当番は週末必ずエプロンセットを持ち帰り、洗濯・アイロンがけをしてから学校に返してください。