



12月 献立表



令和4年度

西東京市立田無第四中学校

日 曜	献立名	牛乳	1群・2群 たんぱく質・無機質 体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 エネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 体の調子を整える	たんぱく質・脂質 食塩相当量
1 木	じゃこ入りたくあんごはん	○	チリメンジャコ	胚芽精米, もち米, 白いりごま	刻みたくあん	703 kcal
	おでん		あげボール, 焼き竹輪, 一口が んも, 昆布	じゃがいも, こんにゃく, 竹輪ふ	大根, 人参	25.3 g
	白菜のごまあえ			白いりごま, 白練りごま, 三温糖	白菜, ほうれん草, 人参	16.1 g
	みかん				みかん	3.4 g
2 金	にんじんごはん	○		胚芽精米, もち米, 三温糖	人参	758 kcal
	さばのみそ煮		さば, 赤みそ	三温糖	根しょうが	30.2 g
	白菜の磯あえ		刻みのり		白菜, 人参	29.3 g
	沢煮わん		豚肉, 木綿豆腐		大根, ごぼう, えのき茸, 長ねぎ	4.5 g
5 月	わかめごはん	○	わかめ	胚芽精米		820 kcal
	チキンみそカツ		鶏肉, 卵, 赤みそ	小麦粉, ソフトパン粉, 揚げ油 (米白絞 油), 三温糖, 白いりごま		33.4 g
	コールスローサラダ			なたね油, 三温糖	キャベツ, きゅうり, 人参, ホールコーン	28.4 g
	大根スープ		豚肉		大根, 人参, たけのこ, 長ねぎ, 小松菜	4.2 g
6 火	里芋ごはん	○	鶏肉, 油揚げ	胚芽精米, もち米, 里いも, 三温糖	人参	762 kcal
	白身魚の照り焼き		銀だら	三温糖		31.8 g
	だまこ汁 (秋田県)		豚肉	だまこ餅	ごぼう, 人参, 白菜, えのき茸, 小松菜, 長 ねぎ	26.9 g
						3.7 g
7 水	ジョア (ブルーベリー)	○	ジョア (ブルーベリー)			730 kcal
	ミートカレーライス		豚肉	胚芽精米, なたね油, じゃがいも, 小麦粉, バター	にんにく, 根しょうが, 玉ねぎ, 人参	22.3 g
	ブロッコリーサラダ			なたね油, 三温糖	ブロッコリー, キャベツ, ホールコーン	15.6 g
	りんご				りんご (サン津軽)	2.7 g
8 木	ココア揚げパン	○		ミルクねじりパン, 揚げ油 (米白絞油), きび砂糖, 三温糖		720 kcal
	肉団子と野菜のスープ		豚肉, 鶏肉	でんぶん, 春雨	根しょうが, 人参, キャベツ, 長ねぎ	30.1 g
	もやしのサラダ		ポークハム	なたね油, 三温糖, 白すりごま	もやし, 人参, 玉ねぎ	30.6 g
						4.2 g
9 金	中華おこわ	○	豚肉	胚芽精米, もち米, なたね油, 三温糖, ごま 油	たけのこ, 人参	715 kcal
	いかの香味焼き		いか	三温糖, 白すりごま	根しょうが, 長ねぎ	37.4 g
	春雨とメンマのスープ		鶏肉, 木綿豆腐	緑豆はるさめ	長ねぎ, メンマ, 水菜	16.6 g
	みかん				みかん	4.1 g
12 月	菜飯 (ツァイファン)	○	豚肉	胚芽精米, もち米, なたね油, ごま油	人参, たけのこ, 生しいたけ, チンゲン ツァイ	718 kcal
	生揚げの中華煮		生揚げ, 鶏肉	なたね油, 三温糖, でんぶん, ごま油	根しょうが, 小松菜, 玉ねぎ, たけのこ, え のき茸	34.0 g
	茎わかめのごま風味		茎わかめ	三温糖, なたね油, ごま油, 白いりごま	人参, 大豆もやし, きゅうり	27.5 g
						4.2 g
13 火	さんまごはん	○	さんま	胚芽精米, でんぶん, 揚げ油 (米白絞 油), 三温糖	根しょうが	758 kcal
	かぶのサラダ			なたね油, 三温糖	かぶ, きゅうり	28.0 g
	五目汁		鶏肉, かまぼこ, 木綿豆腐		人参, 大根, ほうれん草, 長ねぎ	30.8 g
	みかん				みかん	4.1 g
14 水	白みそラーメン	○	豚肉, 白みそ	蒸し中華めん, なたね油, 白いりごま	根しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 人参, もや し, 長ねぎ, ホールコーン, メンマ, 水菜	720 kcal
	三色ソテー		ベーコン	なたね油	ほうれん草, キャベツ, 人参	30.3 g
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト	三温糖	みかん缶, パイン缶, 黄桃缶, 洋なし缶	21.2 g
						4.9 g
15 木	ゆかり菜めし	○		胚芽精米, 白いりごま	ゆかり, 乾燥大根葉	767 kcal
	鶏肉のレモンじょうゆ		鶏肉	三温糖	根しょうが, レモン	33.2 g
	コーンフレークサラダ			なたね油, 三温糖, コーンフレーク	キャベツ, 人参, きゅうり	25.9 g
	いものこ汁		豚肉, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	里いも, こんにゃく	人参, ごぼう, 生しいたけ, 長ねぎ	3.9 g
16 金	シナモンアップルトースト	○		食パン, リンゴジャム, はちみつ, マーガ リン	りんご (紅玉)	771 kcal
	白いんげんのクリーム煮		豚肉, 白いんげん豆, 牛乳 (調 理用), 生クリーム	なたね油, じゃがいも, バター, 小麦粉	玉ねぎ, 人参	26.3 g
	マカロニサラダ		ポークハム	マカロニ, オリーブ油, 三温糖	きゅうり, 人参, キャベツ	31.8 g
						3.6 g

裏面に続きます



19 月	ナン		ナン		775 kcal
	とりのカレー焼き	鶏肉			39.4 g
	白菜のクリーム煮	豚肉、ベーコン、牛乳（調理用）、生クリーム	じゃがいも、小麦粉、バター、なたね油	白菜、玉ねぎ、人参	33.1 g
	シーフードサラダ	えび、いか	なたね油、三温糖	キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ	4.0 g
20 火	生姜ごはん	油揚げ、豚肉	胚芽精米、もち米	根しょうが、ごぼう、ほんしめじ、人参	777 kcal
	羅臼さばの文化干し	さば文化干し			40.2 g
	さつま汁	鶏肉、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	なたね油、さつまいも、白こんにゃく	大根、ごぼう、長ねぎ	26.8 g
	いちご			いちご	4.4 g
21 水	ジョア（プレーン）	ジョア（プレーン）			719 kcal
	ドライカレー	豚肉	胚芽精米、バター、なたね油	にんにく、根しょうが、玉ねぎ、ごぼう、マッシュルーム缶	27.3 g
	フライドチキン	鶏手羽肉	でんぶん、上新粉、揚げ油（米白絞油）		21.3 g
	野菜スープ	鶏肉		人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、小松菜	3.2 g
	セレクトデザート	パニラアイスクリーム		りんごシャーベット	

◎食材の都合により、献立が変更する場合があります。ご不明な点がございましたら、栄養士までお尋ねください。

風邪など感染症に負けない体をつくろう！

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

手洗いを直そう！

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、ついつい雑になっていませんか？せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに！



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



感染症予防に「ビタミンACE」を！



感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA、C、E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用・・・免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる



冬休みの食生活について



もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう！

食べ過ぎに気をつけよう！

日本の伝統行事に触れる機会にしよう！



11月の食材の主な産地について

（令和4年11月25日現在）



西東京	北海道	青森	関東	千葉	茨城	群馬	新潟	長野	愛媛	九州	カナダ
にんじん	玉ねぎ	ごぼう	豚肉	さつま芋	ピーマン	きゅうり	米	しめじ	レモン	ひじき	ししゃも
キャベツ	にんじん	長ねぎ		長ねぎ	水菜	小麦粉	もち米	舞茸	みかん		
大根	じゃが芋	にんにく	栃木	きゅうり	キャベツ		静岡	えのき茸		ベトナム	アメリカ
小松菜	ブロッコリー	鶏肉	もやし	大根	白菜	埼玉	セロリ	りんご	高知	えび	銀だら
しいたけ	秋鮭	岩手		かぶ	れんこん	里芋	たけのこ	ぶどう	しょうが		
	コーン	鶏肉		小麦粉	小麦粉	小麦粉	豚肉	ゆず			