



12月 献立表



令和5年度

西東京市立田無第四中学校

日 曜	献立名	飲み物	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	1献立 - たんぱく質
1 金	里芋ごはん いかのレモンしょうゆ きりたんぽ汁	牛乳	鶏肉,油揚げ,いか	胚芽精米,もち米,里芋 三温糖,でんぷん 揚げ油(米白絞油),きりたんぽ	人参,レモン果汁,ごぼう 白菜,えのき草,小松菜,長ねぎ	707 kcal 33.6 g
4 月	じゃこ入りたくあんごはん おでん 白菜のごま和え	牛乳	チリメンジャコ,あげボール 焼き竹輪,一口がんも,昆布	胚芽精米,もち米,白いりごま じゃが芋,こんにゃく,竹輪 白いりごま,白練りごま,三温糖	刻みたくあん,大根 人参,白菜,ほうれん草	681 kcal 25.7 g
5 火	山菜おこわ さわらの生姜あんかけ せんべい汁	牛乳	油揚げ,さわら,鶏肉	胚芽精米,もち米,三温糖 なたね油,でんぷん 南部せんべいごま入り	人参,わらび,根しょうが 大根,ごぼう,長ねぎ 水菜,生しいたけ	700 kcal 32.6 g
6 水	野菜たっぷりキャベツと ひき肉のカレー 大根とハムのサラダ	シ ョ ア	ジョア(ストロベリー) 豚ひき肉,ポークハム	胚芽精米,なたね油,じゃが芋 小麦粉,バター,三温糖	にんにく,根生姜,玉ねぎ 人参,キャベツ 大根,きゅうり	700 kcal 22.8 g
7 木	菜飯(ツァイファン) 生揚げの中華煮 荳わかめのごま風味	牛乳	豚肉,生揚げ,鶏もも肉 荳わかめ	胚芽精米,もち米,なたね油 ごま油,三温糖,でんぷん 白いりごま	人参,たけのこ,生しいたけ チンゲン菜,根しょうが,小松菜 玉ねぎ,えのき草,大豆もやし,きゅうり	713 kcal 34.1 g
8 金	食パン いちごジャム ほたてのパター焼き (は)醤油かけ) ポトフ みかん	牛乳	生ほたて,豚肉 ウィンナー,ベーコン	食パン(国産粉),いちごジャム なたね油,バター,じゃが芋	レモン,キャベツ,人参 玉ねぎ,かぶ,かぶの葉 セロリー,みかん	782 kcal 36.8 g
11 月	タコライス(沖縄風) もずくスープ りんご	牛乳	豚肉,大豆,ピザチーズ 鶏肉,木綿豆腐,もずく	胚芽精米,なたね油	玉ねぎ,人参,にんにく,トマト缶 レモン,きゅうり,ホールコーン キャベツ,長ねぎ,りんご(サン津軽)	723 kcal 33.8 g
12 火	にんじんごはん さばのみそ煮 ゆず白菜 けんちん汁	牛乳	さば,赤みそ,鶏肉,木綿豆腐	胚芽精米,もち米,三温糖 じゃが芋,こんにゃく	人参,根しょうが,きゅうり 白菜,ゆず	757 kcal 30.0 g
13 水	ココア揚げパン 肉団子と野菜のスープ こんにゃくサラダ	牛乳	豚肉,鶏肉	ミルクねじりパン 揚げ油(米白絞油),きび砂糖 三温糖,でんぷん 春雨,糸こんにゃく,なたね油	根しょうが,人参 キャベツ,長ねぎ きゅうり,もやし	722 kcal 27.1 g
14 木	キムチラーメン ほうれん草とコーンのソテー フルーツヨーグルト	牛乳	豚肉,ベーコン プレーンヨーグルト	蒸し中華めん,なたね油,三温糖	にんにく,根しょうが,もやし 白菜キムチ,長ねぎ,ほうれん草 ホールコーン,みかん缶,パイン缶 黄桃缶,洋なし缶	702 kcal 29.6 g
15 金	ゆかり菜めし チキン南蛮 かぶのサラダ こしね汁	牛乳	鶏肉,豚肉,油揚げ 白みそ,赤みそ	精白米,もち米,白いりごま でんぷん,上新粉 揚げ油(米白絞油),三温糖 ごま油,なたね油,こんにゃく,里芋	ゆかり,乾燥大根葉,根しょうが 長ねぎ,かぶ,きゅうり,生しいたけ 大根,ごぼう	761 kcal 31.2 g
18 月	生姜ごはん 鮭の照り焼き さつま汁	牛乳	油揚げ,豚肉,しろさけ 鶏肉,木綿豆腐,赤みそ,白みそ	胚芽精米,もち米,三温糖 なたね油,さつま芋,白こんにゃく	根しょうが,ごぼう,本しめじ 人参,大根,長ねぎ	712 kcal 40.5 g
19 火	シナモンアップルトースト ポルシチ ツナサラダ	牛乳	豚肉,ウィンナー,ツナ	食パン,りんごジャム,はちみつ LTマーガリン,なたね油 じゃが芋,三温糖	りんご(紅玉),大根,人参 ビート,玉ねぎ,セロリー,キャベツ トマト缶,レモン,白菜,きゅうり	803 kcal 27.7 g
20 水	カレーラーメン キャベツのオイスターソース炒め はれひめ(みかん)	牛乳	豚肉,ベーコン	蒸し中華めん,なたね油 じゃが芋,小麦粉,バター	根しょうが,にんにく,玉ねぎ 人参,キャベツ,はれひめ	704 kcal 28.1 g
21 木	ミートライス フライドチキン 野菜スープ セレクトデザート	飲む ヨー グル ト	飲むヨーグルト ベーコン,豚肉,鶏手羽肉 ポークハム パナライスクリーム	胚芽精米,なたね油,バター でんぷん,上新粉 揚げ油(米白絞油)	にんにく,根しょうが,玉ねぎ マッシュルーム,人参,キャベツ もやし,小松菜 りんごシャーベット	723 kcal 25.1 g

◎食材の都合により、献立が変更になる場合があります。不明な点がございましたら、栄養士にお尋ね下さい。

12月 給食だより

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。手洗いやうがいを忘れずに、風邪症状がある時は無理をせず、マスクなどをして過ごしましょう。

12月8日はホタテデー



北海道森町の水産加工業者は、水産物の輸出減少により、深刻な影響をうけています。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われました。

西東京教育委員会ではこの取り組みに賛同し、このたび、北海道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になりました。

12月8日(金)をホタテデーとして、西東京市立小中学校で使用します。

本校では、「ホタテのバター焼き(レモンじょうゆかけ)」を提供する予定です。森町のホタテの味を楽しみにして下さい。

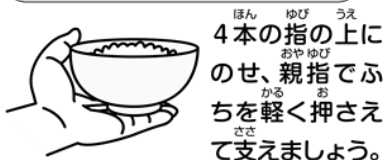
◎森町商工労働観光課から・・・

北海道の大自然が生んだ良質なホタテを瞬間冷凍しています。鮮度そのままに本来のおいしさを味わっていただけます。

食事中的「手」、 どうしていますか？

食事中、おはしを持っていない方の「手」はどうしていますか？
ひじをついたり、ひざの上や机の下にあったりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ご飯や汁物の入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。

おわんの持ち方



置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。



こんな姿勢になっていませんか？

11月の食材の主な産地について

(令和5年11月27日現在)

西東京	北海道	青森	茨城	栃木	千葉	新潟	愛知	高知	岡山	長崎	韓国
人参	にんにく	さつま芋	もやし	小麦粉	舞茸	キャベツ	しょうが	マッシュルーム	みかん	さわら	ノルウェー
キャベツ	北海道	ごぼう	にら	埼玉	群馬	米	なす	福岡	熊本	さば	インド
小松菜	じゃが芋	鶏肉	れんこん	きゅうり	小麦粉	もち米	ちりめんじゃこ	しめじ	くり	えび	アメリカ・ロシア
大根	ブロッコリー	豚肉	小麦粉	かぶ	長野	白菜	愛媛	徳島	大分	九州	たらこ
しいたけ	昆布	岩手	小麦粉	里芋	白	レモン	生わかめ	生わかめ	高菜漬	たけのこ	
東京	バター	長ねぎ	小麦粉	小麦粉	神奈川	えのき茸			くり		
小松菜		鶏肉		大根	大根	りんご					
ほうれん草											

