



にち 日	こ ん だ て め い		し ょ く ざ い り よ う			えいようか	
ようび 曜日	しゅしょく つけるもの	のみ もの	お か ず	おもにエネルギーの もとになるしょくひん	おもにからだをつくる もとになるしょくひん	おもにからだのちようしを ととのえるもとになる しょくひん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 金	ご は ん		とうふとわかめのみそしる さばのしょうがやき ごまにくじゃが	こめ, じゃがいも, ごまあぶ ら, さとう, ごま	ぎゅうにゅう, とうふ, あぶ らあげ, かんそうわかめ, み そ, さば, とりにく	なごねぎ, はくさい, しょうが, たまねぎ, こんにやく, いんげん	599 28.4
4 月	むぎごはん		あぶたまどん こまつなとウィンナーのいためもの パイナップル(かん)	こめ, むぎ, さとう, あぶら	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, たまご, ウィンナー	たまねぎ, にんじん, いんげん, こまつな, はくさい, えのき, パ イナップル	623 23.9
5 火	あげパン (さとう)		にくだんごスープ えだまめとツナのソテー みかん	パン, あぶら, さとう, はる さめ, ごまあぶら	ぎゅうにゅう, にくだんご, とうふ, ツナ	しょうが, しいたけ, にんじん, はくさい, にら, たまねぎ, とう もろこし, えだまめ, みかん	580 22.8
6 水	ゆかりごはん		すいとん ししゃものごまやき にびたし	こめ, すいとん, ごま, さと う	ぎゅうにゅう, とりにく, あ ぶらあげ, ししゃも	だいこん, はくさい, にんじん, なごねぎ, こまつな, もやし, え のき	568 23.3
7 木	むぎごはん		ごもくどうふ やきぎょうざ(2) あんにんどうふ	こめ, むぎ, さとう, ごまあ ぶら, かたくりこ, あぶら, あんにんどうふ	ぎゅうにゅう, とうふ, い か, ぶたにく, ぎょうざ	にんじん, たまねぎ, しいたけ, はくさい, しょうが, みかん, パ イナップル, りんご	628 23.9
8 金	しょくパン		さつまいものシチュー キャベツとハムのソテー みかん	パン, バター, さつまいも, ルウ	ぎゅうにゅう, とりにく, チーズ, ハム	にんじん, たまねぎ, しめじ, キャベツ, とうもろこし, みかん	564 24.0
11 月	ご は ん		トックスープ ぶたにくとぜんまいのいためもの ナムル(ナムルドレッシング)	こめ, あぶら, トック, ごま あぶら, さとう, ごま, ド レッシング	ぎゅうにゅう, とりにく, た まご, ぶたにく, みそ	にんじん, しいたけ, はくさい, なごねぎ, ぜんまい, キムチ, に んにく, しょうが, ほうれんそ う, もやし	610 27.1
12 火	うど ん (こほうそう)		けんちんうどんのつゆ コロッケ(ソース) ゆでやさい(ソイドレッシング)	うどん, さといも, コロッ ケ, あぶら, ドレッシング	ぎゅうにゅう, とりにく, あ ぶらあげ	だいこん, にんじん, ごぼう, し めじ, なごねぎ, こんにやく, キャベツ, きゅうり	573 21.1
13 水	わかめごはん		おでん ごまあえ りんご	こめ, ごま, さとう	わかめ, はっこうにゅう, こ んぶ, いかボール, ちくわ, うずらたまご, あぶらあげ	こんにやく, だいこん, こまつ な, はくさい, にんじん, りんご	558 17.9
14 木	むぎごはん		なまあげのチリソースに はるさめのいためもの パイナップル(かん)	こめ, むぎ, あぶら, さと う, かたくりこ, はるさめ, ごまあぶら	ぎゅうにゅう, とりにく, な まあげ, ぶたにく	しょうが, にんにく, なごねぎ, たまねぎ, にんじん, ピーマン, チンゲンサイ, もやし, パイナッ プル	647 26.0
15 金	ご は ん		ふゆやさいじる さかなのバーベキューソースかけ ひじきとだいずのもの	こめ, こめこ, あぶら, さと う, かたくりこ	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, たら, ひじき, さつまあげ, だいず	にんじん, だいこん, しめじ, な ごねぎ, こまつな, りんご, レモ ン, たまねぎ, にんにく, こんに やく	557 23.8

12月

給食でよく食べられる

小松菜

とうきょうとえどがわく こまつがわふきん はっ
東京都江戸川区の小松川付近が発
祥の地であり、名前の由来になって
います。白菜やキャベツと同じアブ
ラナ科アブラナ属の野菜で結球しな
い「ツケナ」の一種です。1年中
栽培されていますが、本来の旬は冬
で、別名「冬菜」「雪菜」「うぐい
す菜」ともいいます。アクが少なく
て扱いやすく、ビタミンやカルシウ
ム、鉄など栄養豊富で、給食にもよ
く登場します。

牛乳を飲もう

寒くなってきたので「冷たい牛乳
は飲みたくないな…」、そんな気持
ちになる人はいませんか？ 牛乳に
含まれるカルシウムは丈夫な骨をつ
くるほか、筋肉を動かしたり、神経
が情報をやりとりするときに使われ
る大切な栄養素です。カルシウムは
骨に蓄えられ、その量は20歳くら
いまでは増えていきますが、その後
は少しずつ減っていきます。成長期
の今、手軽な牛乳を将来に備え骨に
貯金をするつもりで
飲んでみましょう。

学校給食で使用する主な食材の産地については、学校給食センター公式サイトをご覧ください。

学校給食センター公式サイト <http://www.kyushoku.or.jp>

※献立表には主な食材料のみを記載しています。食物アレルギー等の確認は、アレルギー用献立表およびアレルギーチェック表にてお願いいたします。

にち 日	こ ん だ て め い			し ょ く ざ い り よ う			えいようか
ようび 曜日	しゅしよく つけるもの	のみ もの	お か ず	おもにエネルギーの もとになるしょくひん	おもにからだをつくる もとになるしょくひん	おもにからだのちようしを ととのえるもとになる しょくひん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
18 月	むぎごはん		チキンカレー こまつなとぶたにくのソテー りんご(かん)	こめ, むぎ, じゃがいも, ルウ	ぎゅうにゅう, とりにく, チーズ, ぶたにく	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, こまつな, キャベツ, りんご	639 20.5
19 火	ココア しょくパン		ミネストローネ フライドチキン フルーツミックス	パン, あぶら, じゃがいも, さ とう, こむぎこ, かたくりこ, ゼリー	ぎゅうにゅう, ウインナー, レ ンズまめ, とりにく	にんにく, はくさい, かぶ, トマ ト, みかん, パイナップル, りん ご	549 24.0
20 水	ご はん		とんじる さばのしおやき キャベツとしめじのしおこうじいため	こめ, じゃがいも, あぶら, ご ま	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶ らあげ, とうふ, みそ, さば, とりにく	ごぼう, にんじん, だいこん, こ んにやく, ながねぎ, しめじ, キャベツ	607 29.0
21 木	しよくパン		きせつのクリームに オムレツのデミグラスソースかけ コールスロー (ごまドレッシング)	パン, バター, じゃがいも, ルウ, あぶら, さとう, かたくり こ, ドレッシング	ぎゅうにゅう, とりにく, チーズ, なまクリーム, オムレツ こ	たまねぎ, にんじん, ブロッコ リー, はくさい, キャベツ, きゅ うり, とうもろこし	555 25.8
22 金	ご はん		ごじる いかのゆずふうみやき のりあえ (きざみのり・わふうドレッシング)	こめ, じゃがいも, ドレッシン グ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だい ず, あぶらあげ, とうふ, み そ, いか	だいこん, にんじん, ながねぎ, ゆず, えのき, こまつな, もや し, きざみのり	549 29.0

「冬至」と「ゆず湯」

「冬至」には、寒い冬を元気に過ごせることを願い、「かぼちゃ」を食べるほかに、「ゆず」を入れたお風呂「ゆず湯」に入る風習があります。「ゆず」は香りが強く、強い香りには、病気などの悪いことを追いはらう力があると、されています。

ゆずはみかんと同じ「かんきつ類」の一種ですが、酸味が強いため、そのまま食べるのではなく、料理やお菓子、ジャムなどに利用されます。でこぼこした“ゆず肌”が特徴の果皮は主に香りづけに使われますが、栄養価が高く、抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eを多く含みます。風邪の予防には、ゆず湯につかるだけでなく、食事に取り入れるのもおすすめです。



寒さに負けない食事

寒くなると空気が乾燥してウイルスによる感染症などが起こりやすくなります。感染症の予防には、まず原因となるウイルスなどを体の中に入れないことです。せっけんを使った手洗いやマスクの着用はそのために行います。そして体力をつけ、体の抵抗力も高めておくことです。そのためには栄養のバランスのとれた食事を毎日しっかり食べる必要があります。冬に美味しい食べ物には、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。



体の抵抗力を高めよう! (ビタミンA・C)



体を強くしよう! (たんぱく質)



体を温めよう! (脂質)



※でも、とりすぎには気をつけてね!

<今月の地場産食材>

羽村市生産者
**にんじん, ほうれんそう,
かぶ, だいこん, はくさい,
ながねぎ**

瑞穂町生産者
**さつまいも, こまつな,
キャベツ**

給食の実施日は各学校によって異なります。
材料の都合により献立を変更することがあります。

※給食費は期日までにお納めください。