

## 12月の給食指導目標 食事の前に手洗いをしっかりしよう

今年も残りあと1か月です。寒さが厳しくなり、空気も乾燥していて、体調を崩しやすい時期です。病気を予防するには、栄養休養をしっかりととり、規則正しい生活をするのが大切です。また、かぜやインフルエンザの原因となるウィルスは、手を介して感染するケースが多いといわれています。ウィルスの体内への侵入を防ぐためにも、食事の前や外出した後は石けんを使ってしっかり手洗いしましょう。

～冬を元気に過ごしましょう～ 好ききらいを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬に美味しい魚や野菜、果物を上手に使用して、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりと取りましょう。

たんぱく質	ビタミンA	ビタミンC
<p><b>肉 魚 卵 大豆 牛乳</b></p> <p>おもに体をつくるものになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。</p> <p>冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずにとり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。</p>  	<p><b>にんじん かぼちゃ ほうれん草 大根の葉 春菊 みかん レバー</b></p> <p>のどや鼻の粘膜を丈夫にしてウィルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。</p> <p>色の濃い野菜に多く、レバーなどにも多く含まれます。冬に美味しい野菜をたくさん入れて鍋物などにするといいですね。</p>  	<p><b>ブロッコリー ジャがいも かぶの葉 かき みかん ゆず いちご</b></p> <p>寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。</p> <p>みかんは手軽に食べられます。ビタミンCは薄皮の白いすじの部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。</p>  

### 給食レシピ ～11月7日(木)の献立から～

**【材料】(7人分)**  
 さつまいも 中1本(200gほど)  
 砂糖 30g ・ 水 100cc  
 レモン汁 小さじ1/2 ・ バター 25g  
 生クリーム 20g ・ シナモン 小さじ1/3

### さつまいもジャム

**【作り方】**  
 ①サツマイもは皮をむき、薄いいちょう切りにして、水にさらす  
 ②鍋に砂糖・水・サツマイもを入れ、蓋をして煮る  
 ③サツマイもが柔らかくなったら、崩しながらレモン汁・バター・生クリームを加え練り、かなりゆるい程度で火をとめる

\*大量調理用のレシピなのでご家庭では加減して作ってください。

### 主な給食食材の産地 (10月24日～11月22日分まで)

にんじん	北海道・町田	ねぎ	青森・山形・北海道・町田・岩手・秋田			万能ねぎ	福岡・静岡・佐賀	さば	ルウエー
玉ねぎ	北海道	青梗菜	茨城	白菜	長野・茨城	じゃがいも	北海道	シイラ	宮城
パプリカ	岩手	ホウレンソウ	千葉	水菜	茨城	サツマイモ	茨城	アジ	チリ
大根	茨城・神奈川・町田	キャベツ	群馬・愛知・東京・町田	ごぼう	青森	パセリ	長野	アサリ	愛知
セロリ	長野	かぶ	東京・千葉	エリンギ	長野	みかん	和歌山	イカ	ペルー
きゅうり	群馬	インゲン	福島・山形	えのき	長野	りんご	青森・長野	むきエビ	休シマ・休初
にんにく	青森	カボチャ	東京	しめじ	長野	豚肉	群馬・神奈川	フリメンジャコ	茨城・兵庫
生姜	高知・熊本	れんこん	茨城	マイタケ	新潟	鶏肉	岩手・宮崎	ししやも	ルウエー・アハラ・カダ
ブロッコリー	町田	にら	茨城・栃木	もやし	栃木・福島	小松菜	東京・町田	米	はえぬき(山形)



# 12月分学校給食献立表

日	献立名	牛乳	主な材料名			たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
			黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える		
3 火	ごま塩ご飯 魚の和風マリネ みそ汁 凍り豆腐サラダ		米、ごま、片栗粉、こむぎこ、油、砂糖、じゃがいも	牛乳、ホキ、豆腐、わかめ、みそ、凍り豆腐、ひじき、ツナ	玉葱、人参、大根、ねぎ、れんこん、みずな、キャベツ、赤パプリカ、レモン	609 kcal 26.9 g 23.0 g 3.0 g	 <b>冬野菜の活用</b> 旬の冬野菜を油で揚げて粉砂糖をまぶします。粉砂糖を雪に見立てます。
4 水	スパゲティペスカトーレ 六品目のサラダ さつまいもの雪化粧		油、スパゲッティ、ごま、さつまいも、砂糖	牛乳、ベーコン、いか、むきえび、ツナ、粉チーズ、しらす干し	にんにく、玉葱、トマト、マッシュルーム、大根、コーン、にんじん、キャベツ、赤パプリカ	599 kcal 26.0 g 19.7 g 2.3 g	<b>さつまいもの雪化粧</b> 旬のさつまいもを油で揚げて粉砂糖をまぶします。粉砂糖を雪に見立てます。
5 木	豚肉ネギ塩丼 トック入りキムチスープ 大根の甘酢漬		米、油、片栗粉、トック、砂糖	牛乳、豚肉、たまご	ねぎ、にんにく、しょうが、大根、人参、キムチ、にら	602 kcal 26.3 g 21.0 g 3.3 g	<b>豚肉ネギ塩丼</b> 豚肉とネギをごま油と一緒に炒めて、塩コショウした具をご飯にのせます。
6 金	わかめご飯 鶏肉と里芋の旨煮 野菜のピリ辛サラダ 果物		米、ごま、油、こんにゃく、さといも、砂糖	牛乳、炊き込みわかめ、ちりめんじゃこ、鶏肉、生揚げ	ごぼう、人参、たけのこ、れんこん、いんげん、きゅうり、白菜、しょうが、ねぎ、にんにく、レモン、みかん	562 kcal 25.7 g 14.8 g 1.6 g	 <b>クリスマス</b>
9 月	ご飯 豆腐の中華煮 ナムル 果物		米、油、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉、豆腐	しょうが、にんにく、人参、たけのこ、干し椎茸、白菜、ねぎ、小松菜、もやし、りんご	546 kcal 26.8 g 18.5 g 2.2 g	
10 火	こぎつねご飯 青のりビーンズ けんちん汁 小松菜と切干のゴマ和え		米、砂糖、ごま、片栗粉、油、こんにゃく、じゃがいも	牛乳、油揚げ、大豆、あおのり、豚肉、豆腐	干し椎茸、人参、絹さや、ごぼう、大根、ねぎ、切干し大根、もやし、小松菜	571 kcal 23.9 g 22.7 g 2.0 g	<b>こぎつねご飯</b> 油揚げ・椎茸・人参をだして煮た具をご飯にまぜます。きつねが油揚げ好きと言われるところから、この名前になりました。
11 水	きなこパン 白菜と肉団子のみそスープ ポリポリいりこ 野菜のごまじょうゆ和え		コッペパン、油、砂糖、片栗粉、はるさめ、ごま	牛乳、きな粉、豚肉、おから、たまご、みそ、いりこ	しょうが、玉葱、干し椎茸、人参、白菜、ねぎ、小松菜、きゅうり、キャベツ	623 kcal 28.3 g 27.5 g 3.4 g	<b>きなこパン</b> 人気メニューです。パンを油で揚げて、砂糖ときなこを混ぜたものをまぶします。
12 木	ご飯 ジャーマンオムレツ まめめスープ 果物		米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、ベーコン、たまご、粉チーズ、鶏肉、大豆、ひよこめめ、レンズまめ	玉葱、にんにく、セロリ、人参、トマト、かぶ、小松菜、みかん	576 kcal 23.3 g 19.3 g 2.2 g	<b>まち☆ベジメニュー</b>
13 金	町田産のご飯 魚のゆず焼き ふるふき大根のそぼろあんかけ みそ汁		米、砂糖、油、片栗粉、こんにゃく、じゃがいも	牛乳、秋さけ、鶏肉、豚肉、絹ごし豆腐、みそ	ゆず、大根、人参、えのき、しょうが、万能ねぎ、ねぎ、ごぼう、白菜	566 kcal 29.9 g 14.8 g 2.8 g	15日(金)のお米・大根・白菜・ねぎは町田産を使用します。新鮮でおいしい野菜を味わってほしいと思います。 
16 月	麦入りご飯 韓国風肉じゃが 中華あえ 果物		米、むぎ、ごま油、じゃがいも、こんにゃく、砂糖	牛乳、豚肉、生揚げ	にんにく、しょうが、ねぎ、人参、玉葱、きゅうり、白菜、りんご	545 kcal 22.0 g 16.8 g 1.4 g	
17 火	イカ天ご飯 呉汁 辛し和え 果物		米、こむぎこ、油、砂糖、ごま、じゃがいも	牛乳、いか、あおのり、豚肉、豆腐、油揚げ、大豆、みそ	人参、ねぎ、ほうれんそう、もやし、小松菜、みかん	543 kcal 26.4 g 17.3 g 2.8 g	<b>イカ天ご飯</b> 細切りにしたイカをてんぷらにして、タレに絡めます。それをご飯に混ぜます。
18 水	あんかけチャーハン チンゲン菜のスープ 果物		米、油、ごま、片栗粉	牛乳、豚肉、たまご、豆腐	しょうが、人参、ねぎ、コーン、えのき、白菜、チンゲンツアイ、はれひめ	559 kcal 23.2 g 20.5 g 2.5 g	今年は12月21日です。 
19 木	ゆかりご飯 サバのゆずみそかけ 沢煮焼 野菜の甘酢和え		米、砂糖、油	牛乳、さば、みそ、豚肉、油揚げ	ゆかり、しょうが、ゆず、ごぼう、椎茸、人参、大根、ねぎ、コーン、きゅうり、キャベツ、もやし	554 kcal 27.0 g 19.9 g 2.3 g	<b>冬至メニュー</b> 今年の冬至は12月21日です。この日は「ん」がつく食べ物を食べたり、ゆず湯に入る風習があります。それにちなんで、ほうとうにカボチャ(なんきん)、にんじんを、ゼリーは町田の花袖子を使ったものです。
20 金	ほうとう シヤモの南蛮漬 豆とヒジキのサラダ ゆずはちみつゼリー		油、うどん、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ、ししゃも、ひじき、大豆	ごぼう、人参、しめじ、大根、かぼちゃ、白菜、小松菜、ねぎ、キャベツ、きゅうり	538 kcal 26.3 g 25.1 g 3.3 g	
23 月	セレクトパン カリカリチキン 星入りコンソメスープ カラフルポテト・野菜ジュース		チョコチップパン、ダースパン、パン、小麦粉、クラッカー、パン粉、油、加こ、じゃがいも、バター	鶏肉、たまご、牛乳	しょうが、人参、セロリ、玉葱、キャベツ、えのき、えだまめ、コーン	582 kcal 18.8 g 22.9 g 3.1 g	<b>セレクトパン</b> 今年最後の給食はパンを事前に予約してもらいます。チョコチップパン・ダースパン・パンの3つから選んでもらいます。

上記献立は、学校行事・食材購入などにより変更することがあります。  
給食でアレルギー食物の除去を希望される方は管理指導票等の書類の提出と面談が必要となります。  
管理指導票等の書類が必要な方は、養護教諭、栄養士までご連絡ください。

12月2日(月)は学校給食費納期限(口座振替)6期(11月分)、12月25日(水)は学校給食費納期限(口座振替)7期(12月分)です。