

# 主な使用食材 12月

(お願い) 食物アレルギーがある方は、まちだ子育てサイトに掲載されている「詳細献立表」を必ずご確認ください。  
インターネット検索の場合: 「まちだ子育てサイト」を検索>小・中学校情報>学校給食>中学校給食について>中学校給食の献立表・詳細献立表・給食だより

日	曜日	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価	日	曜日	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価
2	月	豚肉 いか ひじき みそ うずら卵 牛乳	精白米 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 マヨネーズ こま	ゆかり しょうが 玉葱 にんじん グリンピース ブロッコリー キャベツ	エネルギー 740 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.9 g	13	金	町田市特注棒餃子 豚肉 大豆ミート みそ 生揚げ ひじき 大豆 凍り豆腐 牛乳	精白米 こま 油 ごま油 砂糖 かたくり粉 パター	にんじん きゅうり もやし にんにく しょうが 玉葱 青ピーマン こまつな キャベツ コーン	エネルギー 825 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 2.0 g
3	火	鮭 がんもどき あおのり ひじき ちりめんじゃこ かつお節 牛乳	精白米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも ごま油	キャベツ きゅうり にんじん さやいんげん	エネルギー 735 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.1 g	16	月	生揚げ 豚肉 ししゃもフライ みそ 牛乳	精白米 油 砂糖 ごま油 こま マカロニ マヨネーズ	しょうが もやし にんじん キャベツ 青ピーマン さやいんげん 玉葱 きゅうり コーン ずりおろし洋梨ミニゼリー	エネルギー 813 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.0 g
4	水	豚肉 大豆ミート 豆腐 鶏肉 みそ 焼き竹輪 塩昆布 牛乳	精白米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油	にんにく しょうが 玉葱 椎茸 ねぎ 青ピーマン もやしにら 切干しいんじん にんじん えだまめ	エネルギー 785 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.2 g	17	火	豚肉 ひじき 大豆 ツナ かつお節 塩昆布 牛乳	精白米 油 砂糖 ごま油 かたくり粉 ごま マヨネーズ	玉葱 しょうが にんにく キャベツ にんじん だいこん みずな レモン かぼちゃ	エネルギー 775 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.4 g
5	木	鶏肉 ひじき 牛乳	精白米 かたくり粉 油 ごま油 こま じゃがいも パター	レモン キャベツ 青ピーマン こまつな えのきたけ にんじん コーン パセリ さやいんげん	エネルギー 771 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.1 g	18	水	チキンカツ ベーコン 牛乳	精白米 油 パンネ (マカロニ) オリーブ油 砂糖 ごま さつまいも	キャベツ にんにく エリンギ ぶなしめじ 玉葱 青ピーマン こまつな にんじん バイン缶詰	エネルギー 804 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 1.7 g
6	金	シルバー 豚肉 あおのり かつお節 チーズ 牛乳	精白米 油 パン粉 じゃがいも	にんにく パセリ ブロッコリー もやし にんじん にら コーン	エネルギー 736 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 1.3 g	19	木	豚肉 大豆ミート 豆腐 ワインナー ひじき チーズ 牛乳	精白米 油 ごま油 かたくり粉 じゃがいも 中華ドレッシング	にんにく しょうが にんじん えのきたけ キャベツ ねぎ ぼくろきチルドレン にら 切干しいんじん きゅうり コーン	エネルギー 817 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 2.7 g
9	月	豚肉 大豆ミート みそ 豆腐 焼き竹輪 あおのり ローズハム チーズ 牛乳	精白米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 大豆粉 じゃがいも 中華ドレッシング	しょうが にんにく 玉葱 椎茸 にんじん にら ねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン	エネルギー 769 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.4 g	20	金	餃子 ひじきふりかけ ぶり 豚肉 みそ かつお節 牛乳	精白米 油 砂糖	ゆず ぶろくり 青ピーマン にんじん ねぎ キャベツ しょうが みずな はくさい かぼちゃ	エネルギー 764 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 1.6 g
10	火	炊き込みわかめ さば 生揚げ ツナ 大豆 チーズ 牛乳	精白米 オリーブ油 砂糖 かたくり粉 ごま マヨネーズ じゃがいも 油	こまつな えのきたけ 赤ピーマン えだまめ ごぼう きゅうり コーン パセリ	エネルギー 837 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 31.1 g 食塩相当量 2.5 g	23	月	豚肉 大豆ミート 大豆 いか かつお節 ツナ チーズ 牛乳	精白米 油 パター かたくり粉 ごま油	パセリ にんにく しょうが にんじん 玉葱 青ピーマン こまつな もやし コーン キャベツ きゅうり	エネルギー 795 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.7 g
11	水	豚肉 ひじき 鶏胸肉のぼくし みそ ベーコン きな粉 牛乳	精白米 油 しらす 砂糖 こま マヨネーズ ごま油 オリーブ油 さつまいも	玉葱 えのきたけ ねぎ 切干しいんじん キャベツ きゅうり コーン にんじん にんにく ブロッコリー	エネルギー 800 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.2 g	24	火	ほきフライ 鶏肉 ベーコン 大豆 牛乳	黒糖食パン セサミ食パン タルタルソース 油 砂糖 じゃがいも バター ごま油	キャベツ にんじん 玉葱 ぶなしめじ プリンピース にんにく パセリ きゅうり	エネルギー 695 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 32.9 g 食塩相当量 2.6 g
12	木	鶏肉 豚肉 加糖練乳 チーズ 牛乳	精白米 かたくり粉 油 砂糖 こま はるさめ さつまいも マヨネーズ	しょうが にんにく さやいんげん にんじん もやし キャベツ にら かぼちゃ ずりおろしりんごミニゼリー	エネルギー 822 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.1 g	※材料の都合により献立を変更する場合があります。 ※調味料については、記載していないものもあります。 ※個別除去などのアレルギー対応は行っていません。食物アレルギーがある方は、まちだ子育てサイトに掲載されている「詳細献立表」を必ず確認してください。 加工品(斜線で表示されているもの)について知りたい場合は、町田市教育委員会保健給食課までお問い合わせください。					

町田ふるさと給食 12/17 実施! ~町田のお米いただきます!~

## 町田ふるさと給食

中学校給食では、毎年12月に、町田市内の農家さんが生産したお米を、給食で生徒の皆さんに提供しています。皆さんの「ふるさと」である町田で育ったお米を味わいましょう!

ち さん ち しゅう  
地 産 地 消

食材を、採れた地域で消費することを「地産地消」といいます。「地域生産」と「地域消費」をつなげた略語です。町田でも様々な食材がとれるので、意識してみてください!!

### 地産地消のいいところ

- 安心・安全** ・生産地や生産者がわかる
- 新鮮** ・収穫してから運ばれるまでの時間が短い
- 環境に優しい** ・運ぶための二酸化炭素排出量が少ない

地域の活性化  
地元を理解し、愛着がわく

今月のリクエスト献立

12月11日(水)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月23日(月)
安倍川さつま	チキンカツ	キムチ豆腐	ぶりの幽庵焼き	大豆入りドライカレー

## 栄養士のイチおし! 献立!

**体力アップ応援献立**

12月18日(水) 提供予定!

### チキンカツ

「チキンカツ」に使用している「鶏むね肉」には体づくりに欠かせない「たんぱく質」が豊富。うえ、骨や歯の形成に必要なカルシウムの吸収を促す「ビタミンK」も含まれており、成長期の皆さんにおススメの食材です。



**学力アップ応援献立**

12月23日(月) 提供予定!

### 大豆入りドライカレー

「大豆入りドライカレー」に使用している「大豆」には、記憶力や集中力を高める働きがある「レシチン」という栄養素が含まれています。



今日は何の日?

12月20日(金) ぶりの日

ブリは成長するにしたがって呼び名が変わる「出世魚」で縁起が良いとされ、大晦日や正月に食べられます。ブリには、脳を活性化させ学習・記憶能力の向上に役立つとされているDHAやEPAが多く含まれています。



<< 12月の平均栄養価 >>

エネルギー: 781 kcal	たんぱく質: 31.6 g
脂質: 23.7 g	食塩相当量: 2.1 g
カルシウム: 380mg	鉄分: 3.7mg