

12月分学校給食予定献立表（小学校・Aコース）

令和3年度

多摩市立学校給食センター南野調理所

日	曜	献立名			主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑			
					ちからやたいおんとなる	ちやにくをつくる	からだのちょうしをよくする			
1	水	ごはん	○	はくさいのみぞしる タラのおますあんかけ ひじきのそぼろに	こめ、でんぶん、あぶら、 さとう、こまあぶら	ぎゅうにゅう、なまあげ、 みそ、タラ、とりにく、 ひじき	はくさい、こまつな、 ながねぎ、たまねぎ、 えのき、にんじん、 れんこん、えだまめ	637	28.9	
2	木	コーンしょくパン	○	やさいスープ スパニッシュオムレツ ふゆやさいのラタトゥイユ	パン、あぶら、 じゃがいも、さとう オリーブオイル、	ぎゅうにゅう、とりにく、 たまご、チーズ、 ベーコン、ウインナー	コーン、たまねぎ、 にんじん、あかピーマン、 キャベツ、にんにく、 ごぼう、れんこん、 だいこん、しめじ、トマト	662	25.0	
3	金	ごはん	○	ゆばのすいもの マスのちゃんちゃんやき ちくぜんに	こめ、バター、 さとう、でんぶん、 あぶら、こんにゃく、 さといも	ぎゅうにゅう、かまぼこ、 ゆば、わかめ、 マス、みそ、とりにく	だいこん、にんじん、 ながねぎ、たまねぎ、 キャベツ、しめじ、 ごぼう、れんこん、 しいたけ、いんげん	600	29.9	
6	月	ちゅうかどん (ごはん)	○	はるさめサラダ みかん	こめ、こまあぶら、 さとう、でんぶん、 はるさめ、こま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 エビ、イカ、なると うずらたまご、	しょうが、だけのこ、 しいたけ、にんじん、 はくさい、チンゲンサイ、 きゅうり、もやし、 コーン、みかん	625	26.6	
7	火	ごはん	○	たまねぎのみそしる チキンなんぼん きんぴらごぼう	こめ、でんぶん、 あぶら、さとう、 ノンエッグマヨネーズ、 こまあぶら、こま	ぎゅうにゅう、 あぶらあげ、 みそ、とりにく	たまねぎ、しめじ、 ほうれんそう、 マッシュルーム、 ごぼう、れんこん、にんじん	775	25.8	
8	水	チキンクリームライス (ターメリック ライス)	○	パリパリサラダ (パリパリめん) りんご たまねぎドレッシング	こめ、あぶら、 じゃがいも、バター、 こむぎこ、めん	ぎゅうにゅう、とりにく、 なまクリーム、チーズ	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、 キャベツ、だいこん、 きゅうり、コーン、りんご	698	23.6	
9	木	ごはん	○	とんじる ホッケのぶんかほし たまねぎのたまごとし	こめ、あぶら、 こんにゃく、さといも、 しらたき、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、ホッケ、 とりにく、たまご	にんじん、ごぼう、 だいこん、あさつき、 たまねぎ、しいたけ、 えだまめ	606	28.7	
10	金	キャラメルあげパン	○	とりにくのトマトに コーンとこまつなのソテー	パン、あぶら、 さとう、オリーブオイル、 マカロニ	ぎゅうにゅう、 とりにく、ベーコン	にんにく、セロリ、 たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、トマト、 パプリカ、エリンギ、 こまつな、コーン	709	30.8	
13	月	ボークカレーライス (ごはん)	○	かいそうサラダ ピーチゼリー あおじそドレッシング	こめ、あぶら、 じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 かいそう	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 りんご、もやし、 きゅうり、コーン、もち	715	21.6	
14	火	ごはん	○	ふゆやさいのみそしる わふうとうふハンバーグ きりほしだいこんのもの	こめ、パンこ、 さとう、でんぶん、 あぶら、しらたき	ぎゅうにゅう、 みそ、とうふ、とりにく	れんこん、にんじん、 ごぼう、はくさい、 ほうれんそう、たまねぎ、 しょうが、えのき、しめじ、 きりほしだいこん、 しいたけ、いんげん	585	23.0	
15	水	ピピンパどん (むぎごはん)	○	わかめスープ ペにマドンナ	こめ、むぎ、こま、 こまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、 とうふ、わかめ、ぶたにく	しょうが、たまねぎ、 ながねぎ、にんにく、 だけのこ、ぜんまい、 にんじん、もやし、 ほうれんそう、ペにマドンナ	596	25.1	
16	木	ごはん	○	おでん だいずとじゃこのからあげ にらともやしのいためもの	こめ、こんにゃく、 でんぶん、あぶら、 さとう、こま	ぎゅうにゅう、こんぶ、 さつまあげ、ちくわ、 うずらたまご、だいず、 ちりめんじゃこ、ぶたにく	にんじん、だいこん、 もやし、にら	674	26.9	
17	金				パン、さつまいも、 バター、あぶら、 こむぎこ、おおむぎ、 さとう	ベーコン、ぎゅうにゅう、 なまクリーム、チーズ、 とりにく、ハム、たまご、 にゅうせいひん	たまねぎ、にんじん、 はくさい、しめじ、 にんにく、エリンギ、 あかピーマン、きピーマン、 コーン、ほうれんそう、 ぶどう	747	20.4	
20	月	ごはん	○	だいこんのみそしる イワシのかばやき にくじゃが	こめ、でんぶん、 あぶら、さとう、こま、 こんにゃく、じゃがいも	ぎゅうにゅう、みそ、 だいず、イワシ、 ぶたにく	だいこん、しめじ、 こまつな、ながねぎ、 しょうが、たまねぎ、 にんじん、グリーンピース	701	26.1	
21	火	ドライカレーライス (ごはん)	○	ブロッコリーのサラダ レモンゼリー わふうクリームドレッシング	こめ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく	しょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじん、 れんこん、マッシュルーム、 えだまめ、ブロッコリー、 キャベツ、コーン、レモン	766	24.4	
22	水	ごはん	○	かぼちゃのみそしる フリフライ はくさいのゆずふうみ たくじょうソース	こめ、こむぎこ、 パンこ、あぶら	ぎゅうにゅう、 みそ、フリ	かぼちゃ、たまねぎ、 しめじ、ながねぎ、 はくさい、にんじん、 もやし、ゆず	659	22.5	
16回	※☆栄養価の数値は、中学年（3・4年）を基準にしています。おおむね低学年（1・2年）は0.9、高学年（5・6年）は1.1の比率 となっています。 ※ 食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承下さい ※ 本字は市内産の食材を使う予定です。本字の料理に使われません。 ※ そば、ピーナッツ、キウイ、ピワは給食に使用しません。							平均栄養量	672	25.6
							基準栄養量	650	21.1 ~ 32.5	

南野調理所
(☎ 371-2417)



12月

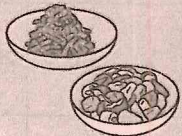
給食だより

Aコース：多摩第二小・西落合小・大松台小・愛和小

Bコース：多摩第三小・南鶴牧小・東落合小・豊ヶ丘小

～かぜに負けない体を作るために～
食生活で心がけたいこと

野菜をたっぷり!



野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源です。とくに旬の野菜には、その時季、体が必要とする栄養が豊富です。

みそ汁1杯で
医者いらす!



朝食1杯のみそ汁はバランスのとれた食事への近道です。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。

朝のくだものは金!



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に取り入れるのがおすすめです。

よくかんで食べる

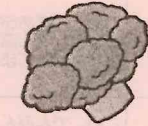


消化がよくなるだけでなく、だ液による解毒作用、また脳に作用して食べ過ぎを防いだり、リラックス効果もあります。

まだまだ寒いこの時季、かぜやインフルエンザの流行が心配されます。予防には、まず手洗いがいでウイルスなどが体の中に入ることを防ぐことが大切です。そして栄養のバランスがとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、体を病気や風邪から守りましょう。

冬野菜を食べよう!

冬の寒さで甘くなった野菜は、体をあたためたり、かぜを予防してくれます!



ブロッコリー

おひたしやサラダ
チーズ焼きに。



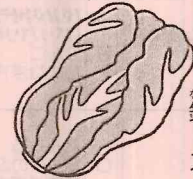
だいこん

味噌汁、煮物
おでんなどに。



ほうれんそう

ごまあえや
たまご卵とじなど。



はくさい

なべりょうり
鍋料理や、つけもの
スープ、炒め煮などに。

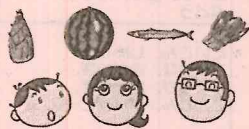
食品ロスを減らそう

「食品ロス」とは、まだ食べることができるのに、ごみとして捨てられてしまう食べ物のことです。日本では毎年600万トン以上もの量が発生しています。日本人1人あたり、毎日お茶わん1杯分のご飯を捨てているのと同じ量になり、これは世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量(2018年で年間390万トン)をはるかに超えています。大切な食べ物をむだにせず、また地球環境を守っていくためにも食品ロスを減らす努力が大切です。生活や食べ方の工夫で解決したい問題ですね。

楽しみながら家庭でも食品ロス削減

直接は、関係なさそうですが、じつは食品ロス削減に大きくつながる行動がありますので、紹介をします。これ以外にも、できることがあると思います。どんな小さなことでも自分なりに考えて行動することが食品ロス削減への大切な一歩となります。

旬の食べ物を
使う



旬とはその食材がよくとれ、熟し、味のよい季節や時期のことで、鮮度のよいものがたくさん出回ります。素材の味だけで十分おいしくなります。季節限定の貴重な味だと思つて大切に食べる気持ちができます。

家族で一緒に
料理をする



作りてになると食べ物への見方が変わります。材料や味付け、量の加減も自由自在。できたてを食べられるのは本当に幸せなことです。親子で楽しく料理ができたら、ますますおいしくなりますね。

お買い物は
計画的に



必要な分だけ購入できるよう、事前にチェックしましょう。加工食品の消費期限と賞味期限をきちんと区別し、賞味期限、賞味期限内のもので、すぐに食べ切れそうなものは、日付の新しさにこだわらずに購入しましょう。

給食費の納入について

給食の材料は、みなさまの給食費で購入しています。期日までにお納めください。今月は12月27日(月)に引き落としいたします。

【問い合わせ先】学校支援課 保健・給食係 TEL 042-338-6879

