

令和4年度

多摩市立学校給食センター南野調理所

日	曜日	主食	牛乳	献立名	おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちようしをととのえる	1人あたり kcal	たんぱく質 g
1	木	ごはん		トマトとたまごのスープ コチュマヨチキン チャブチェ	こめ でんぶん ノンエッグマヨネーズ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく	たまねぎ えのきたけ トマト こまつな ながねぎ にんにく にんじん ピーマン にら	611	26.4
2	金	ごはん		ふゆやさいのみそしる とうふハンバーグてりやきソース やさいのしらあえふう	こめ さといも パンこ さとう でんぶん ごんにやく ごま	ぎゅうにゅう みそ とうふ とりにく しろういんげんまめ	はくさい ごぼう ほうれんそう ながねぎ たまねぎ しょうが きりぼしだいこん キャベツ いんげん にんじん	598	20.4
5	月	あげパン		ポトフ マカロニソテー	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ハム	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ いんげん にんにく コーン	637	24.6
6	火	ごはん		ごじる さばのしおやき きりぼしだいこんのピリからに	こめ さといも ごまあぶら ごんにやく さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ だいず さば とりにく	にんじん れんこん ごぼう ながねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん キムチ いんげん	661	28.7
7	水	ごはん		かぶのみそしる ししゃものなんぼんづけ (1・2ねん1ぼん、3~6ねん2ぼん) にくじゃが	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう ごんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ みそ ししゃも ぶたにく	かぶ こまつな しょうが ながねぎ たまねぎ にんじん グリーンピース	671	24.5
8	木	キーマ カレーライス (ごはん)		かいそうサラダ ラフランスゼリー あおじそドレッシング	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かいそう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン もやし きゅうり ラフランス	689	24.6
9	金	ピザドッグ		やさいのスープに しろみぎかなフライ たくじょうタルタルソース	パン パンこ あぶら こむぎこ タルタルソース	チーズ ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく ホキ	たまねぎ トマト ピーマン にんじん キャベツ かぼちゃ コーン	683	29.9
12	月	ごはん		おでん さわらのさいきょうやき にらともやしのいたためもの いちごミルク	こめ ごんにやく あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ごんぶ さつまあげ ちくわ うずらたまご さわら みそ ぶたにく	にんじん だいこん もやし にら	640	31.3
13	火	ごはん		さわにじる いかのたつたあげ (1・2ねん2ぼん、3~6ねん1こ) ぶたにくとやさいのみそいため	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく いか ぶたにく みそ	しいたけ にんじん ごぼう もやし ながねぎ しょうが たまねぎ キャベツ	605	29.2
14	水	おたのしみきゅうしょく		こめ あぶら さとう ココア	まぐろ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう	たまねぎ あかピーマン マッシュルーム はくさい しめじ にんにく キャベツ にんじん コーン ほうれんそう	645	27.3	
15	木	ごはん		かきたまじる ますのちゃんちゃんやき さといもとがんものうまに	こめ でんぶん バター さとう あぶら さといも ごんにやく	ぎゅうにゅう たまご ます みそ とりにく がんもどき	たまねぎ たけのこ こまつな ながねぎ しめじ キャベツ にんじん いんげん	597	32.4
16	金	ジャージャーめん (ちゅうかめん)※		ちゅうかサラダ りんご ちゅうかドレッシング	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ くきわかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ もやし きゅうり りんご	684	28.0
19	月	ごはん		なまあげのみそしる たら柠檬ふうみあげ ごぼうのしぐれに	こめ でんぶん あぶら しらたき さとう	ぎゅうにゅう なまあげ みそ たら ぶたにく さつまあげ	はくさい だいこん ながねぎ レモン しょうが ごぼう しいたけ にんじん いんげん	623	26.1
20	火	コッペパン		ふゆやさいシチュー ロングウィンナーのケチャップソース ジャーマンポテト	パン あぶら バター こむぎこ さとう じゃがいも	さけ ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ウィンナー ベーコン	りんご たまねぎ にんじん はくさい かぶ ほうれんそう トマト パセリ	652	20.1
21	水	ごはん		かぼちゃのみそしる れんこんいりメンチカツ たまねぎのたまごとじ たくじょうソース	こめ こむぎこ パンこ あぶら しらたき さとう	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とりにく たまご あおだいず	たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ れんこん しいたけ	682	23.0
22	木	マーボー どうふどん (むぎごはん)		はるさめサラダ ペにマドンナ	むぎ こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ もやし コーン きゅうり ペにマドンナ	676	26.5

☆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、ご了承ください。  
 ☆太字は市内産の食材を使う予定です。太字の料理に使われます。  
 ☆そば、ピーナッツ、キウイ、びわは給食には使用しません。  
 ※16日に使用する袋麺(中華麺)は、そば粉を使用した製品を同じ工場内で製造しています。

南野調理所  
☎371-2416

平均栄養量	647	26.4
基準栄養量	650	21.1~32.5



# 12月

\* DECEMBER \*

## 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

いよいよ12月、今年もあとわずかになりました。朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化についていけず、体調を崩す人が増える時期です。栄養や睡眠をしっかりとって、体調を整えましょう。



### 献立紹介



### 冬至の献立 (Aコース21日、Bコース22日)

冬至は一年で最も昼が短く夜が長い日です。この日を境に日が伸びるため、昔の人は冬至を「陰」の極みとし、翌日から「陽」にかえていくと考えました。それを「一陽来福」といいます。力がよみがえり、運気も上がる節目ということで、冬至の日にかぼちゃを食べて無病息災を願います。冬至の日に「ん」の付くものを食べると運がつく（運盛り）といい、「ん」が二つ付く南瓜（かぼちゃ）、れんこん、人参、銀杏、金柑、寒天、餛飩（うどん）は冬至の七種と呼ばれ、より運を呼び込むといわれています。

今日の給食には、かぼちゃ、れんこん、人参が入っているので、しっかり食べましょう。

## 風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

### 手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つつい雑になっていませんか？ せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。



指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。

水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



### 感染症予防に「ビタミンACE」を!

感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。  
 ※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

#### ビタミンA

色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる

ほうれん草、レバー、ウナギ

#### ビタミンC

野菜、果物、いも類に多く含まれる

ブロッコリー、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも

#### ビタミンE

色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる

モロヘイヤ、アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油、トラウトサーモン

### 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26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（直通）

