





# 12月分学校給食予定献立表（小学校・Aコース）



令和2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			
1	火	ごはん	○	はくさいのみそしる いわしのかばやき やさいのみぞれに	こめ、でんぷん、あぶら、 さとう、ごま	ぎゅうにゅう、 あぶらあげ、 みそ、イワシ	にんじん、はくさい、 しめじ、ながねぎ、 しょうが、えのき、 もやし、こまつな、 だいこん	654	24.4	
2	水	ごはん	○	かふうコーンスープ やきぎょうざ（ひとり2こ） ジャージャン豆腐	こめ、でんぷん、 ぎょうざのかわ、 あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、 とりにく、たまご、 ひじき、ぶたにく、 みそ、なまあげ	たまねぎ、にんじん、にら、 コーン、チンゲンサイ、 キャベツ、たまねぎ、 にんにく、しょうが、 たけのこ	643	24.5	
3	木	ごはん	○	どさんこじる ますのしおやき だいたん	こめ、あぶら、 じゃがいも、 バター、さとう	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、みそ、 マス、あぶらあげ	しょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじん、 コーン、ながねぎ、 だいこん、かぶ、みずな	625	29.7	
4	金	あんかけやきそば （ちゅうかめん）※	○	あおのりポテトビーンズ みかん	ちゅうかめん、 あぶら、さとう、 でんぷん、ごまあぶら、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、なると、 うずらたまご、エビ、 だいず、あおのり	しょうが、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、 はくさい、しいたけ、 きくらげ、チンゲンサイ、 みかん	711	27.8	
7	月	チキンクリーム ライス （キャロットライス）	○	まめまめサラダ 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	ぎゅうにゅう、とりにく、 なまクリーム、チーズ、 だいず、きんときまめ、 しろいんげんまめ	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、 ほうれんそう、 キャベツ、きゅうり、 コーン、えだまめ、りんご	706	25.3	
8	火	わかめごはん	○	せんべいじる イカのなんぶやき にびたし	こめ、こむぎこ、 ノンエッグマヨネーズ、 ごまあぶら、ごま	わかめ、ぎゅうにゅう、 とりにく、イカ、 あぶらあげ、 こなかつお	にんじん、ごぼう、しめじ、 はくさい、ながねぎ、 こまつな、もやし、えのき	617	27.2	
9	水	たにんどん （ごはん）	○	そくせきづけ だいがくいも（ひとり2こ）	こめ、あぶら、 しらたき、さとう、 さつまいも、 みずあめ、ごま	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、たまご、 しおこんぶ	たまねぎ、しいたけ、 グリーンピース、 キャベツ、かぶ、 きゅうり、にんじん	706	23.3	
10	木	ごはん	○	よしのじる サバのみそに やさいのごますあえ	こめ、でんぷん、 さとう、ごま	ぎゅうにゅう、 とりにく、とうふ、 サバ、みそ	にんじん、だいこん、 ながねぎ、こまつな、 もやし、キャベツ、 ほうれんそう	608	24.5	
11	金	ガーリック トースト	○	ボルシチ ポテトサラダ たくじょう ノンエッグマヨネーズ	パン、バター、あぶら、 オリーブオイル、 さとう、じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 なまクリーム、だいず	にんにく、パセリ、しょうが、 セロリー、たまねぎ、トマト、 ピーズ、マッシュルーム、 にんじん、キャベツ、コーン、 かぶ、きゅうり、グリーンピース	652	24.3	
14	月	チキンカレー ライス （むぎごはん）	○	かいそうサラダ ペにマドンナ わふうドレッシング	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、 とりにく、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、 キャベツ、ペにマドンナ	722	21.1	
15	火	ごはん	○	ごじる キピナゴのからあげ にらともやしのいためもの	こめ、こんにゃく、 さといも、でんぷん、 あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、 あぶらあげ、みそ、 だいず、きびなご、 ぶたにく	だいこん、にんじん、 ながねぎ、もやし、にら	626	24.3	
16	水	ビビンバどん （むぎごはん）	○	わかめスープ ラフランスゼリー	こめ、むぎ、ごま、 ごまあぶら、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、 たけのこ、ぜんまい、 にんじん、もやし、 こまつな、ラフランス	607	24.5	
17	木	まるパン	○	ジュリエンヌスープ チキンカツ カラフルポテト たくじょうソース	パン、パンこ、 こむぎこ、あぶら、 バター、じゃがいも	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、とりにく	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、コーン、 えだまめ	620	27.4	
18	金	ごはん	○	かぼちゃのみそしる フリのてりやき はくさいのゆずふうみ	こめ、さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう、 みそ、フリ	たまねぎ、かぼちゃ、 しめじ、しょうが、 はくさい、にんじん、 こまつな、ゆず	620	25.6	
21	月	ぶたどん （ごはん）	○	ぶゆやさいのみそしる りんご	こめ、あぶら、さとう、 しらたき、でんぷん	ぎゅうにゅう、 あぶらあげ、 みそ、ぶたにく	だいこん、れんこん、 にんじん、はくさい、 ほうれんそう、しょうが、 たまねぎ、りんご	663	26.0	
22	火	 おたのしみきゅうしょく 			パン、さとう、 あぶら、こめこ	ベーコン、だいず、 とりにく、とうにゅう	にんにく、にんじん、 たまねぎ、セロリー、 トマト、キャベツ、 ブロッコリー、 コーン、いちご	618	21.2	
23	水	ごはん	○	ちゅうかスープ タラのチリソース なまあげの オイスターいため	こめ、あぶら、 ごまあぶら、 でんぷん、さとう	ぎゅうにゅう、 とりにく、 うずらたまご、タラ、 なまあげ	にんじん、しいたけ、 もやし、チンゲンサイ、 ながねぎ、にんにく、 しょうが、たまねぎ、 たけのこ、こまつな	652	27.8	
17回	<p>☆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 となっており、 ☆食料量の都合により、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。 ☆本学は市内産の食材を使用する予定です。本学の料理に使われます。 ☆そば、ピーナッツ、キウイ、びわは給食に使用しません。 ※4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。</p>							平均栄養量	649	25.2
							南野調理所 TEL 371-2416	基準栄養量	650	21.1 ~ 32.5



# 12月 給食だよ!

Aコース：二小・西落合小・大松台小・愛和小

Bコース：三小・東落合小・南鶴牧小・豊ヶ丘小

冬が近づき、寒さが増してきました。毎年、寒くなると多くの牛乳が給食センターに戻ってきます。牛乳には骨を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。カルシウムを体に蓄えられるのは20歳くらいまでといわれています。将来の自分の体のことを考えて、今のうちから牛乳をはじめ、カルシウムが豊富な小魚や大豆・大豆製品、乳製品などを積極的にとりましょう!

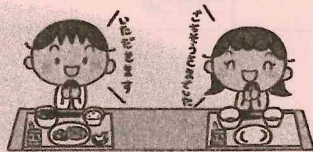


## 食品ロスを減らそう!

「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600万トン以上の量が発生しています。日本人1人あたり、毎日お茶碗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。

### 食品ロスを減らさなければならない理由

食べ物の「いのち」を  
そまつにしないため



食べ物のもと、生きていのちをもっていたものです。そして食べ物には作ってくれた人の思いや努力が込められています。食べ物をむだにしないで、生きものたちの「いのち」に対する敬意と、作ってくれた人への感謝の心を表すことができます。

地球環境を  
守っていくため



食べ物を作ったり、運んだりするとき、私たちはたくさんのお水やエネルギーを使っています。さらに食べ残しのごみの処理にも多くのエネルギーが使われ、地球環境に大きな負担となります。食品ロスを減らすことは、むだなごみを減らし、地球を守っていくことにもつながります。

### 献立紹介

#### ロシアの献立 Aコース11日/Bコース9日

ボルシチは、鮮やかな赤色が特徴的なビーツという野菜が入ったロシアのスープです。肉や野菜などたくさんの具材が入っていますが、ビーツが入ること以外は特に決まりはなく、日本のお味噌汁のように各家庭の味があるようです。

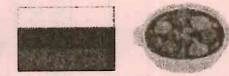


#### 青森県の献立 Aコース8日/Bコース4日

せんべい汁は、青森県八戸を中心とした南部地方の郷土料理です。肉や魚、きのこ、野菜などでとった汁に、小麦粉と塩で作った南部せんべいを割り入れて作ります。南部焼きは、肉や魚介などにごまをまぶして焼いた料理で、南部地方がごまの名産地であることから、「南部焼き」とよばれています。

#### 冬至献立 Aコース18日/Bコース17日

冬至は一年で最も風が短く、夜が長くなる日です。日本では、冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯につかったりする風習があります。かぼちゃは夏の野菜ですが、保存がきくため、野菜の少ない冬の栄養補給に食べられていました。給食でも、冬至にちなんでかぼちゃとゆずを使った料理をだします。



#### 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。

12月分の給食費を12月28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 TEL042-338-6879 (直通)

