



12月 給食献立表



実施予定回数17回

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水	こぎつねご飯 牛乳 おでん 野菜のごま酢あえ	772	29.5
2	木	ジャンバラヤ 牛乳 オムレツ 豆乳とコーンのスープ	774	28.8
3	金	♪かみかみ給食♪ ごはん 牛乳 ごぼうチキン たくあん和え 田舎汁	832	27.8
6	月	ごはん じゃこふりかけ 牛乳 肉じゃが煮 昆布サラダ	754	28.1
7	火	シャージャータン 牛乳 ピーンズポテト	788	31.5
8	水	ごはん 牛乳 魚のみそ煮風 おひたし けんちん汁	753	35.8
9	木	♪お話給食♪ ~おだんごスープ~ チーズトースト 牛乳 おだんごスープ コールスローサラダ	761	32.0
10	金	四川豆腐丼 牛乳 ワンタンスープ くだもの	752	29.8
13	月	♪12月バースデー給食♪ 鮭とほうれん草のクリームスパゲティ 牛乳 糸寒天サラダ スイートポテト	840	31.6
14	火	そぼろご飯 牛乳 いかのかりんと揚げ すまし汁	763	36.0
15	水	揚げパン 牛乳 ボルシチ ひよこ豆入りサラダ	755	27.3
16	木	五目ご飯 牛乳 ごまあえ つみれ汁 くだもの	753	28.3
17	金	豚キムチ丼 牛乳 とりチゲスープ アップルゼリー	822	31.1
20	月	カレーライス 牛乳 海藻サラダ くだもの	827	26.0
21	火	わかめご飯 牛乳 干草焼き 豚汁	754	30.0
22	水	♪冬至給食♪ 東京都産万次郎かぼちゃを使用します。 冬至うどん 牛乳 魚とれんこんの風味揚げ くだもの	786	34.7
23	木	♪ドリンクセレクト&クリスマス給食♪ ミルクパン セレクトドリンク ロックチキン もみの木サラダ ジュリエンスープ	783	30.1

おたより

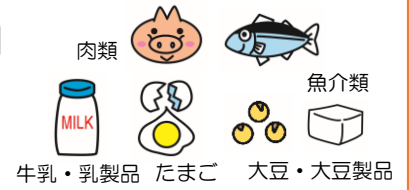
今年も残り少なくなりました。
これからは、日が暮れるのも早くなり、寒さも厳しくなっていきます。体調をくずしたり、かぜをひく人も増える時期です。感染症予防の観点からも、こまめな手洗いなどが引き続きいきましょう。また、かぜをひかないためには、「栄養」と「休養」が大切です。今月は、かぜの予防に役立つ栄養について取り上げました。

かぜの予防に役立つ栄養素

食事では、日頃からたんぱく質やビタミンAやCが含まれた食材の摂取を心がけ、かぜの予防に努めていきましょう。

たんぱく質

基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める



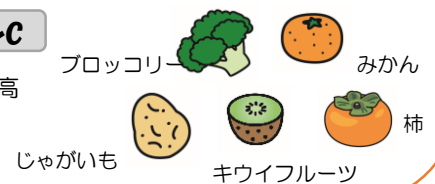
ビタミンA

のどや鼻など粘膜を保護する



ビタミンC

免疫力を高める



12月22日は冬至です



冬至は、一年で昼の時間が最も短い日です。この日は、昔からゆず湯に入ってからかぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなるなどの言い伝えがあるからです。冷蔵庫がなかった時代、保存のきくかぼちゃは、ビタミン源として重宝な野菜でした。

22日の冬至うどんは、東京都産の万次郎かぼちゃを使用します。万次郎かぼちゃは、ラグビーボールのような細長い形をしたためずらしい品種です。冬至に地場産のものを食べてもらえるように、八王子のとうきょう元気農場で特別に栽培されました。

(注) 食材料の購入や学校行事などの都合により献立を変更することがあります。食物アレルギーのある生徒は、裏面の詳細献立表を確認してください。