

食育通信



令和5年度

杉並区立富士見丘中学校

12月号

朝晩の寒さが厳しくなってきました。食事をしっかり摂って、体の免疫力、抵抗力を高めて感染症を予防しましょう。
手洗い、うがいなどの予防も忘れずに…!

□□□□□ かぜ・インフルエンザの季節です □□□□□



栄養&休養&運動で

体の抵抗力を高めましょう!



- ☆12月の給食☆
- ・5日(火)【地元野菜デー】…杉並区内産の“大根”を使用します。
 - ・22日(金)【冬至】…健康を願って、かぼちゃ入りのコロッケです。
 - ・25日(月)【セレクトドリンク】…2学期最後の給食は、あらかじめ予約した飲み物を♪

どうしてかぜやインフルエンザが流行するの?

冬場にかぜやインフルエンザがはやるのは、気温が低くなり、空気が乾燥してかぜやインフルエンザのウイルスが活発に活動するためです。かぜなどのウイルスが体内に入ってきて、かぜをひく人とひかない人がいます。これは、その人が持っている体の抵抗力などもかかわっているからです。

抵抗力を

高めるために



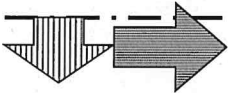
体の抵抗力を高めるためには、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。
毎日の基本的な生活が、かぜを予防する第一歩になります。不規則な生活をしている人は、見直してみましょう。

かぜをひいてしまったら

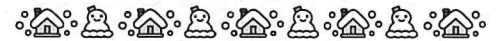
安静にして休むことが大切です。熱があつて体力が消耗している時の食事は、水分をしっかりとって、消化のよいおかゆややわらかく煮たうどんなどがよいでしょう。
また、刺激物や油の多い料理はさけて、のどごしのよいスープ類やゼリー類などがおすすめです。



下の献立表の続きは、裏面をご覧ください。



12月 献立予定表



杉並区立富士見丘中学校 (実施 17回)

日	献立名	牛乳	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
1 金	麦ごはん	○		米, 米粒麦, 強化米		718 kcal	根菜で 体を 温め ましょう
	ホキのからしみそ焼き		ホキ, 赤みそ	ごま油, さとう, ★白炒りごま	にんにく, ながねぎ	38.0 g	
	あいませ煮		★油揚げ, 焼ちくわ, さば節(だし)	こんにゃく, さとう	だいこん, にんじん, ごぼう	21.0 g	
	かきたま汁		さば節(だし), とり肉, わかめ, ★とうふ, ★たまご	でんぶん	ながねぎ	3.5 g	
4 月	豚肉とごぼうの 混ぜごはん	○	豚肉, ★油揚げ	米, 米粒麦, 炒め油, しらたき, さとう	ごぼう, しょうが, にんじん	732 kcal	よくかんじ 食べるこ 大切!
	さばの塩焼き		★さば		だいこん	27.1 g	
	みそ汁		煮干し(だし), ★とうふ, わかめ, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも	ながねぎ, こまつな	3.4 g	
5 火	麦ごはん	○		米, 米粒麦		710 kcal	地元野菜 デー 区内産の 大根!!
	いわしのさんが焼き		★いわしすり身, ★豆腐, 豚挽き肉, 白みそ, ★たまご	生パン粉, さとう, ★白炒りごま	ながねぎ, しょうが	32.3 g	
	野菜のごまあえ		★白炒りごま, ★白すりごま, さとう	もやし, キャベツ, こまつな, にんじん, 切干大根	21.7 g		
	けんちん汁		さば節(だし), ★とうふ, ★油揚げ	炒め油, こんにゃく, じゃがいも	ごぼう, だいこん, にんじん, えのきたけ, ながねぎ, こまつな	2.5 g	
6 水	みそラーメン	○		蒸し中華めん, サラダ油, ごま油		796 kcal	大人気の みそラーメン 野菜たっぷり
	棒ぎょうざ		豚骨・とり骨(スープ), 赤みそ, 豚肉	炒め油, でんぶん, ★白炒りごま	しょうが(スプ), にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ, もやし, 木耳, ｺﾏﾂな	32.1 g	
	にゅうない豆腐		豚挽き肉	焼き麩, ごま油, でんぶん, ｷﾞｻﾞｷﾞの皮, 小麦粉, サラダ油	にんにく, しょうが, キャベツ, ながねぎ, ｺﾏﾂな	22.9 g	
7 木	中華菜飯	○	粉寒天, ★調理用牛乳	さとう	みかん缶	3.6 g	冬が旬の 柚子の ゼリーです
	卵とコーンのスープ		豚肉	米, 米粒麦, 炒め油, さとう, ごま油	にんじん, ★たけのこ水煮, 乾しいたけ, こまつな	718 kcal	
	ゆずゼリー		とり肉, ★たまご, とり骨(スープ)	炒め油, でんぶん	クリームコーン缶, ホールコーン缶, たまねぎ, にんじん, こまつな, セロリー(スプ)	25.6 g	
8 金	コーンピラフ	×	粉寒天, ゼラチン	さとう	ゆず	2.7 g	ランチの レウも 手作り♡
	肉だんごのトマトシチュー		豚挽き肉, ★たまご, ベーコン, とり骨(スープ)	パン粉, でんぶん, 炒め油, じゃがいも, 小麦粉, サラダ油	しょうが, たまねぎ, にんにく, セロリー, にんじん, ホールトマト缶, 冷がりビーフ	23.2 g	
	三色ピクルス		★ジョア	さとう	だいこん, にんじん, きゅうり	15.6 g	
	ジョア					3.3 g	



12月 献立予定表



杉並区立富士見丘中学校 (実施 17回)

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
11月	親子丼	○	とりに肉, さば節(だし), ★たまご	米, 米粒麦, 炒め油, しらたき, さとう	たまねぎ, 乾しいたけ, にんじん	733 kcal	
	大根の香り漬け				だいこん, キャベツ, ゆず	28.4 g	
	のり塩ポテトビーンズ		★大豆, あおのり	じゃがいも, でんぷん, 揚げ油		23.8 g	
						2.7 g	
12月	麦ごはん	○	さごし, 赤みそ	米, 米粒麦		750 kcal	ごはんが ススム あかす です。
	さごしの麦みそ焼き		さとう, ★白すりごま, 米粒麦			34.5 g	
	白滝の有馬煮		豚肉, さば節(だし)	炒め油, しらたき, さとう	ごぼう, ★たけのこ水煮, にんじん, さやいんげん	20.8 g	
	いもだんご汁		さば節・出し昆布(だし), とりに肉	じゃがいも, でんぷん	しょうが, だいこん, にんじん, ながねぎ, しめじ	3.5 g	
13月	ポーク	○	豚肉, とり骨(スープ), ★生クリーム	米, 米粒麦		742 kcal	ビーフは ない けど...
	ストロガノフ		★バター, 炒め油, 小麦粉, サラダ油	たまねぎ, ニンニク, セロリ(スープ), エリンギ, ホールトマト缶, 冷凍グリーンピース	21.8 g		
	カラフルサラダ		サラダ油, さとう	キャベツ, きゅうり, 赤ピーマン, 黄ピーマン, たまねぎ	26.7 g		
	焼きリンゴ		さとう	★りんご	2.0 g		
14月	たまごトースト	○	★たまご, ★ピザ用チーズ	★食パン, ★マヨネーズ	たまねぎ	710 kcal	ポトフは フランス 料理です。
	ポトフ		豚肉, ウィンナーソーセージ, 豚骨(スープ)	炒め油, じゃがいも	セロリー, にんじん, たまねぎ, キャベツ, グリンピース(冷), セロリー(スープ)	28.4 g	
	白玉フルーツポンチ		★絹とうふ	白玉粉, さとう	みかん(缶), パインアップル(缶), もも(缶)	28.8 g	
15月	麦ごはん	○	マス, 白みそ, 赤みそ	米, 米粒麦		718 kcal	ちゃん ちゃん 国産 給食
	マスのちゃんちゃん焼き		さとう, ★バター	たまねぎ, えのきたけ, にんじん, キャベツ	37.8 g		
	野菜のおかかあえ		かつお節	こまつな, もやし	20.0 g		
	大根と豆腐のみそ汁		煮干し(だし), ★とうふ, ★油揚げ, わかめ, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも	だいこん, ながねぎ, こまつな	3.1 g	
18月	チキンライス	○	とりに肉	米, 米粒麦, ★バター, 炒め油	たまねぎ, にんじん, グリンピース(冷)	783 kcal	コレも 大人気 だった サラダ!!
	コーンシチュー		豚肉, ★あさり, ★調理用牛乳, ★脱脂粉乳, とり骨(スープ)	炒め油, じゃがいも, サラダ油, 小麦粉	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, クリームコーン(缶), ホールコーン(缶), セロリー(スープ)	28.5 g	
	何でもせん切サラダ		干ひじき	サラダ油, さとう	だいこん, にんじん, キャベツ, きゅうり, レモン(果汁)	23.4 g	
19月	四川豆腐ライス	○	豚ひき肉, 豚骨(スープ), ★絹とうふ	米, 押し麦		841 kcal	本場 四川の 味!?!
	切干とわかりのごま酢あえ		炒め油, でんぷん, ごま油	にんにく, 長ねぎ, ピーマン	34.0 g		
	黒砂糖蒸しパン		★白すりごま, さとう	小麦粉, 黒砂糖	切干大根, きゅうり	23.8 g	
			★調理用牛乳, ★たまご			2.8 g	
20月	きつねごはん	○	★油揚げ	米, 米粒麦, さとう	にんじん	745 kcal	ししゃも 柳葉魚
	ししゃもの磯辺揚げ		★ししゃも, ★たまご, あおのり	小麦粉, 揚げ油		33.1 g	
	野菜のおかかあえ		かつお節		こまつな, もやし	28.0 g	
	むらくも汁		さば節(だし), ★とうふ, ★たまご	でんぷん	ながねぎ, こまつな	3.0 g	
21月	ターメリックライス	○		米, 押し麦		805 kcal	手作り ナン ですよ
	手作りナン		★プレーンヨーグルト	強力粉, さとう, サラダ油, 小麦粉		30.2 g	
	キーマカレー		豚挽き肉, レンズまめ, 豚骨(スープ)	炒め油, じゃがいも, サラダ油, ★バター, 小麦粉	たまねぎ, ホールトマト(缶), セロリー, にんにく, しょうが, にんじん	24.2 g	
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	★白炒りごま, さとう, ★ごま油	にんじん, こまつな, キャベツ, きゅうり	2.9 g	
22月	麦ごはん	○		米, 米粒麦		748 kcal	とうい 冬至 風邪予防 に しょうが
	かぼちゃ入りコロッケ		豚挽き肉, ★たまご	炒め油, じゃがいも, マッシュポテト, 小麦粉, パン粉, 揚げ油	たまねぎ, かぼちゃ	21.1 g	
	ゆかり和え				キャベツ, ゆかり	24.3 g	
	白菜スープ		ベーコン, とり骨(スープ)	炒め油	にんじん, たまねぎ, ほうきさい, 木茸, セロリー(スープ)	2.8 g	
25月	トルコライス(長崎風)	×	レンズまめ, ★あさり, 豚もも肉, ★たまご, ウィンナーソーセージ	米, 米粒麦, サラダ油, 炒め油, スパゲティ, オリーブ油, 小麦粉, パン粉, 揚げ油	たまねぎ, にんじん, エリンギ, にんにく, しその葉	719 kcal	* * * * * *
	野菜スープ		豚肉, とり骨(スープ)	炒め油	にんじん, たまねぎ, キャベツ, セロリー(スープ), こまつな	30.0 g	
	♪セレクトドリンク♪		★ジョア(ストロベリー味)、アップルジュース、お茶の3種類の飲み物から1つ、選んだものを…!				
						3.0 g	

☆ 国内産の材料(調味料は除く)を使用した「国産給食」を実施しています。実施日は備考欄に記載しています。

★印は、アレルギー対応の対象食品です。

冬休みも元気に過ごしましょう!



※1月9日(火)始業式の日献立は、【ドライカレー・じゃこサラダ・フルーツポンチ】です。