



寒さが厳しくなってきました。新型コロナやインフルエンザなど感染症の流行も気になります。食事をしっかり摂って、免疫力、抵抗力を高めましょう。また、手洗いやうがいなどの予防も継続してしっかり行いましょう。



寒さに負けない体をつくろう！

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかりと食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。



みかん

手軽にビタミンC補給！

1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2〜3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
2月	スタミナ丼	○	豚肉	米、米粒麦		745 kcal	29汁つけて 冬を のりえ ましよう
	たまごスープ		豚肉	炒め油、さとう、★白炒りごま、ごま油	しょうが、にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ニラ、しめじ	29.8 g	
	ゆずゼリー		とうふ、わかめ、とり骨(スープ)、★たまご	炒め油、でんぶん	にんじん、たまねぎ、しょうが(スプ)	23.5 g	
			粉寒天、ゼラチン	さとう	ゆず	2.8 g	
3火	青菜ごはん	○		米、米粒麦、ごま油	だいごんの葉	714 kcal	地元野菜デー 区内産の 大根 国産 給食☆
	いわしのかばやき		★いわし開き	小麦粉、でんぶん、揚げ油、さとう		27.8 g	
	のっぺい汁		さば節(だし)、とうふ	炒め油、じゃがいも、こんにやく、でんぶん	だいごん、にんじん、えのきたけ、ながねぎ、こまつな	19.7 g	
	おひたし		かつお節		キャベツ、こまつな	3.0 g	
4水	きなこ揚げパン	○	きな粉	★コッパパン、揚げ油、さとう		711 kcal	ホワイトボデー 1/クレスト ♡♡
	コーン入り粉吹芋			じゃがいも	ホールコーン(缶)	29.8 g	
	タイピーエン		豚肉・とり骨(スープ)、★かまぼこ、★いか、★うずら卵水煮	炒め油、はるさめ、ごま油	しょうが、たまねぎ、にんじん、乾しいたけ、木茸、はくさい、ながねぎ、しょうが、こまつな	27.1 g 3.4 g	
5木	麦ごはん	○		米、米粒麦		721 kcal	ぐる煮は 高知県の 料理 です。
	鮭のオーロラ焼き		★生鮭、★粉チーズ	★マヨネーズ	えのきたけ、たまねぎ	36.0 g	
	ぐる煮		生揚げ、さば節(だし)	里芋、こんにやく、さとう	にんじん、だいごん、ごぼう	20.4 g	
	だいごんとわかめのみそ汁		さば節(だし)、わかめ、白みそ、赤みそ	じゃがいも	だいごん、ながねぎ、こまつな	3.3 g	
6金	四川豆腐ライス	○		米、押し麦		785 kcal	好評につき 10回 です。 ←
	中華酢あえ		豚挽き肉、豚骨(スープ)、絹とうふ	炒め油、でんぶん、ごま油	にんにく、ながねぎ、ピーマン	30.8 g	
	にゅうない豆腐		★たまご	はるさめ、ごま油、さとう、炒め油	キャベツ、もやし、にんじん	22.9 g	
			粉寒天、★調理用牛乳	さとう	★バインアプル(缶)	2.5 g	
9月	麦ごはん	○		米、米粒麦		801 kcal	糠石の 好きは 和菓子!!
	さごしの麦みそ焼き		★さごし、赤みそ	さとう、★白すりごま、米粒麦		31.3 g	
	あつめ汁		さば節(だし)、★つみれ、とうふ	炒め油、こんにやく	ごぼう、だいごん、にんじん、えのきたけ、ながねぎ、こまつな	19.5 g	
	芋ようかん		★調理用牛乳、粉寒天	さつまいも、さとう		2.6 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
10 火	チキンライス	○	とり肉	米, 米粒麦, ★バター, 炒め油	エリンギ, たまねぎ, にんじん, グリンピース (冷)	737 kcal	合わせたら オムライス !?
	洋風卵焼き		とり挽き肉, ★たまご, ★調理用牛乳	★バター, 炒め油	たまねぎ, エリンギ, さやいんげん	31.6 g	
	じゃがいもとベーコンの スープ		ベーコン, とり骨(スープ)	炒め油, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, セロリー (スープ), こまつな	22.8 g 3.3 g	
11 水	豚肉とごぼうの混ぜごはん	○	豚肩肉	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	718 kcal	にやうめん 煮麺
	焼きししゃも		★ししゃも			30.6 g	
	にゅうめん		さば節(だし), 出し昆布, 油揚げ, とり肉, ★かまぼこ	さとう, そうめん	えのきたけ, にんじん, たまねぎ, ながねぎ, こまつな	20.5 g	
	果物				みかん(予定)	3.4 g	
12 木	おろし スパゲティ	○		スパゲティ, サラダ油		801 kcal	大根の 旬は 冬。
	ソース		さば節(だし), ツナ, 刻みのり	さとう	だいこん	29.1 g	
	小松菜のサラダ			サラダ油, さとう	こまつな, キャベツ, ホールコーン(缶)	30.7 g	
	米粉のきなこケーキ		きな粉, 豆乳	米粉, さとう, サラダ油		3.2 g	
13 金	麦ごはん	○		米, 米粒麦		725 kcal	ビートの レモンが... 国産 給食 ★
	さばのレモン焼き		★さば	★バター, サラダ油	レモン	33.0 g	
	野菜の煮物		さば節(だし), 油揚げ	炒め油, こんにやく, さとう, じゃがいも	乾しいたけ, ★たけのこ, にんじん, しょうが, たまねぎ	25.8 g	
	とうふとわかめのすまし汁		さば節(だし), とうふ, 乾燥わかめ		ながねぎ, にんじん, たまねぎ	2.8 g	
16 月	レンズ豆入り ドライカレー	○		米, 米粒麦, ★バター		752 kcal	サラダの 人気 No.1
	じゃこサラダ		レンズまめ, 豚挽き肉	炒め油	セロリー, しょうが, たまねぎ, にんじん, ピーマン, レーズン	28.6 g	
	フルーツヨーグルト		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	20.3 g	
			★プレーンヨーグルト		★パイナップル, ★黄桃缶, みかん缶	2.6 g	
17 火	麦ごはん	○		米, 米粒麦		734 kcal	豚汁で あたたまり ましょう!
	ホキのからし味噌焼き		★ホキ, 赤みそ	ごま油, さとう, ★白炒りごま	にんにく, ながねぎ	38.8 g	
	卵焼きのあんかけ		★たまご, さば節(だし)	炒め油, さとう, でんぷん	ホールコーン(缶), 万能ねぎ	21.6 g	
	豚汁		さば節(だし), 豚肉, とうふ, 白みそ, 赤みそ	炒め油, こんにやく, じゃがいも	ごぼう, にんじん, だいこん, ながねぎ, こまつな	3.3 g	
18 水	チャンポン	○		蒸し中華めん, サラダ油		713 kcal	野菜 たっぷり チャンポン
	スープ		豚骨・とり骨(スープ), 豚肩肉, ★かまぼこ, ★いか, ★うずら卵水煮	炒め油, さとう, でんぷん	ながねぎ(スープ), しょうが, 乾しいたけ, 木茸, にんじん, たまねぎ, はくさい, こまつな, もやし	32.9 g	
	棒ぎょうざ		豚挽き肉	小町ふ, ごま油, でんぷん, ギョウザの皮, 小麦粉, サラダ油	にんにく, しょうが, キャベツ, ながねぎ, ニラ	21.2 g	
	果物				みかん(予定)	3.4 g	
19 木	コーンピラフ	○		米, 米粒麦, ★バター	ホールコーン(缶), たまねぎ, にんじん, エリンギ	776 kcal	ごはんに かけても おいしい チリコンカン
	チリコンカン		赤いんげん豆, 豚肉, ベーコン, 豚骨(スープ)	炒め油, サラダ油, ★バター, 小麦粉	セロリー, たまねぎ, にんじん, エリンギ, ホールトマト(缶), セロリー(スープ)	26.6 g 24.5 g	
	キャベツのフレンチサラダ			サラダ油	キャベツ, きゅうり	2.8 g	
20 金	麦ごはん	シヨア		米, 米粒麦		743 kcal	冬至
	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(乾), 揚げ油	たまねぎ, かぼちゃ	23.8 g	
	野菜のごま醤油あえ			★白すりごま	キャベツ, もやし	19.4 g	
	大根としめじのみそ汁		煮干し(だし), 油揚げ, わかめ, 白みそ, 赤みそ		だいこん, たまねぎ, しめじ, だいこんの葉	3.1 g	
23 月	キムチチャーハン	○	豚肉	米, 米粒麦, 炒め油, ★白炒りごま	にんじん, キムチ(白菜), ピーマン	764 kcal	人気の 集まり ました
	魚のフリッター		★ホキ, ★たまご, ★調理用牛乳	小麦粉, 揚げ油		36.6 g	
	白菜と肉団子のスープ煮		豚挽き肉, ★たまご, さば節(だし)	でんぷん, ごま油	はくさい, ながねぎ, ニラ, しょうが, にんじん, もやし, 木茸, こまつな	28.0 g 3.5 g	
24 火	ポーク ストロガノフ	○		米, 米粒麦, ★バター	たまねぎ	778 kcal	初登場 のデザート です!
	ソース		豚肉, とり骨(スープ), ★生クリーム	炒め油, 小麦粉	にんにく, セロリー(スープ), エリンギ, ホールトマト(缶), グリンピース(冷)	23.5 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	27.9 g	
	練乳ミルクゼリー		粉寒天, ★加糖練乳, ★調理用牛乳, ゼラチン	さとう, 甘納豆	★パイナップル(缶), みかん(缶)	2.0 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。

3学期の給食は、1月8日(水)・始業式から始まります。
献立は【豚丼・ひじきスープ・抹茶ミルクゼリー】です。(アレルギー対応は、スープのたまご、ゼリーの牛乳を除去食対応します。)

