

日	曜日	牛乳	献立名	赤群 (血や肉をつくるもの)	黄群 (力や体温となるもの)	緑群 (体の調子をよくするもの)	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	説明
1	水	○	ご飯 さけのちゃんちゃん焼きだれ 五目すまし汁 ひじきの五目煮	牛乳 さけ みそ 鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 さといも	玉ねぎ キャベツ 人参 かぶ 長ねぎ こんにゃく いんげん	594	29.8	<b>ほうれん草 (3日)</b> ほうれん草は冬が旬の野菜です。冬の厳しい寒さの中で育つほうれん草は、夏に育つものよりも栄養価が高く、甘みも増しておいしくなります。目や肌の働きを助けるビタミンAや風邪をひきにくくするビタミンC、貧血を予防する鉄分などを多く含んでいます。
2	木	○	ご飯 筑前煮 小松菜と油揚げの煮びたし	牛乳 鶏肉 油揚げ	米 米ぬか油 さといも 砂糖	生姜 人参 玉ねぎ こんにゃく ごぼう れんこん たけのこ 干しいたけ 絹さや キャベツ ぶなしめじ 小松菜	589	24.6	
3	金	○	ご飯 ホキの甘酢だれ さつま汁 ほうれん草のごま和え	牛乳 ホキ みそ	米 でん粉 米ぬか油 砂糖 さつまいも ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ ごぼう 人参 大根 長ねぎ ほうれん草 緑豆もやし	600	23.2	<b>大空町産じゃがいも (7日)</b> 北海道大空町と稲城市は姉妹都市で、それぞれの特産の野菜や果物を交換する交流を行っています。稲城市からは梨を送り、大空町からは掘りたてのじゃがいもが届きます。今日のポトフは、大空町から届いたじゃがいもを使って作りました。大空町から届いたばかりのじゃがいもを味わって食べてください。
6	月	○	ご飯 ハンバーグトマトソース マカロニスープ 枝豆とパプリカのサラダ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 マカロニ	にんにく 玉ねぎ トマト 人参 マッシュルーム 緑豆もやし パプリカ 枝豆	640	23.9	
7	火	○	ココアマール食パン ポトフ いんげんソテー	牛乳 豚肉 フランクフルト ベーコン	マールパン 米ぬか油 じゃがいも	セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ いんげん とうもろこし	639	23.8	
8	水	○	ご飯 みそ肉じゃが 海藻とじゃこのサラダ	牛乳 豚肉 さつま揚げ みそ ちりめんじゃこ 海藻 わかめ	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ こんにゃく 絹さや キャベツ	624	25.4	<b>世界の料理(スウェーデン) ピッティパンナ (10日)</b> 日本の主食はお米ですが、スウェーデンの主食はじゃがいもです。ピッティパンナは、スウェーデンの家庭でじゃがいもが余ってしまった時に作ることが多いそうです。じゃがいも、肉、ソーセージ、玉ねぎ、ビーツなどの様々な食材を炒めて、塩こしょうで味付けをします。
9	木	○	ゆかりご飯 あかうおの照り焼きだれ かきたま汁 切干大根とベーコン炒め	牛乳 あかうお 豆腐 鶏卵 ベーコン	ゆかりご飯 米ぬか油 砂糖 でん粉	玉ねぎ 人参 小松菜 にんにく 切干大根	586	27.0	
10	金	○	ミルク食パン チキンカツ 野菜スープ ピッティパンナ (じゃがいもとソーセージ炒め)	牛乳 鶏肉 豆乳 ベーコン ウインナー	ミルクパン でん粉 米パン粉 米ぬか油 じゃがいも	人参 玉ねぎ とうもろこし キャベツ	639	25.5	

調理場からのお知らせ



第一調理場の炊飯設備(災害時用)を活用したご飯の提供について

区分	学校名	調理場炊飯のご飯提供予定日
Aグループ	稲城第一小学校、稲城第三小学校、稲城第四小学校、稲城第六小学校、稲城第七小学校、南山小学校	令和3年12月1日(水)
Bグループ	稲城第二小学校、向陽台小学校、城山小学校、長峰小学校、若葉台小学校、平尾小学校	令和3年12月2日(木)
Cグループ	稲城第一中学校、稲城第二中学校、稲城第三中学校、稲城第四中学校、稲城第五中学校、稲城第六中学校	令和3年12月3日(金)

まだまだ気を付けよう 新型コロナ

これから寒くなります。給食での新型コロナ感染予防対策もまだ気を抜けません。給食を食べるときは注意点をもう一度確認してみましょう。

換気をしっかりしよう!

寒くても食べる前の換気をしっかりしましょう。



席に戻ったら静かに待とう!

配る準備ができるまで静かに待ちましょう。

せっけんでしっかり手洗い!

食べる前は、せっけんを使ってよく手を洗いましょう。きれいなハンカチでふきとるのも忘れずに!



声は出さずによく味わって!

食事中、周りの人とお話はできません。でも食べ物とお話するつもりでよく味わって食べましょう。



◎ 稲城市立学校給食共同調理場の「よてい献立表・給食だより」はインターネット上でも見ることができます。

子ども達に人気の給食レシピ掲載中!

クックパッド  
「稲城市学校給食のキッチン」  
QRコード



日	曜日	牛乳	献立名	赤 群 (血や肉をつくるもの)	黄 群 (力や体温となるもの)	緑 群 (体の調子をよくなるもの)	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	説明
13	月	○	ご飯 麻婆豆腐 春雨とささみのサラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 緑豆春雨	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 干しいたけ たけのこ 長ねぎ きくらげ 緑豆もやし 小松菜	638	28.2	<b>白菜 (14日)</b> 白菜は冬が旬の野菜です。1株で約80~100枚の葉が重なってできています。これは厳しい冬の寒さに負けないように白菜自身を守るためです。外側のかたい葉で霜から身を守り、寒さに耐えた内側の葉は、甘みが増しておいしくなります。 
14	火	○	ご飯 さばのポン酢だれ 白菜のみそ汁 こんにやくサラダ	牛乳 さば 油揚げ みそ	米 米ぬか油 でん粉 砂糖	レモン 大根 人参 白菜 長ねぎ 緑豆もやし こんにやく パプリカ 小松菜 玉ねぎ	616	27.3	
15	水	○	わかめご飯 おでん ごぼうの甘辛炒め	牛乳 昆布 竹輪 さつま揚げ はんぺん 豚肉 大豆	わかめご飯 じゃがいも 砂糖 米ぬか油 ごま油 ごま	大根 こんにやく ごぼう 人参	593	23.4	<b>ご当地給食(愛知県) ひきずり(鶏肉のすき焼き風) (16日)</b> 愛知県の名古屋市では、すき焼きのことを「ひきずり」といいます。すき焼きなべの上で肉をひきずるようにして食べたことから、「ひきずり」と呼ばれるようになったそうです。すき焼きは牛肉が使われることが多いですが、愛知県では名古屋コーチンなどの鶏の飼育が盛んなので、ひきずりには鶏肉が使われます。  
16	木	○	ご飯 ひきずり(鶏肉のすき焼き風) チンゲン菜の甘酢和え	牛乳 鶏肉 豆腐	米 米ぬか油 ふ 砂糖 ごま	人参 長ねぎ 白菜 こんにやく 緑豆もやし チンゲン菜	595	25.7	
17	金	○	ショートニングパン(コッペ) 冬野菜のクリームシチュー カラフルサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	ショートニングパン 米ぬか油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ブロッコリー きゅうり パプリカ とうもろこし キャベツ	642	22.7	
20	月	○	ご飯 あじの竜田揚げ 具だくさんすまし汁 キャベツとえのきのおひたし	牛乳 あじ 鶏肉	米 でん粉 米ぬか油 砂糖	生姜 人参 大根 こんにやく ぶなしめじ 長ねぎ キャベツ えのきたけ	582	24.5	
21	火	○	じゃがいものキーマカレー (麦ご飯) ビーンズサラダ みかん(柑橘)	牛乳 豚肉 大豆	麦ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト とうもろこし きゅうり 枝豆 みかん	708	25.3	<b>冬至 (22日)</b> 冬至は1年の中で最も昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ること、風邪を引かずに元気に過ごせると言われています。かぼちゃにはカロテンやビタミンCなど風邪に負けない体をつくってくれる栄養素が含まれています。  
22	水	○	ご飯 さわらのゆずしょうゆだれ 大根のみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 さわら わかめ みそ 鶏肉	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	ゆず 人参 大根 長ねぎ 生姜 玉ねぎ かぼちゃ	590	27.2	
23	木	○	ぶどう食パン 鶏肉の香草焼き かぶとウインナーのスープ かにかまサラダ クリスマスデザート	牛乳 鶏肉 ウインナー かにかまぼこ	ぶどうパン オリーブ油 米ぬか油 砂糖	レモン にんにく 人参 玉ねぎ かぶ キャベツ とうもろこし きゅうり	696	26.5	
* 材料等の都合により変更になることがあります。 * 小学校の基準値は中学年を基にしています。 * 給食の持ち帰りはできません。 * 給食開始日、終了日、提供日は各学校・学年によって異なる場合があります。							稲城市の平均値	622	25.5
							学校給食摂取基準	650	21~32

めんえきりよく たか  
**免疫力を高めよう!**

まだまだ寒いこの時季、かぜやインフルエンザの流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがい、病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐことが大切です。そして栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、体がこうした病原体や有害物質に打ち勝つ「免疫」の働きを高めておくことが大切です。

食生活で心がけたいこと

**野菜をたっぷり!**



野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源です。とくに旬の野菜には、その時季、体が必要とする栄養が豊富です。

**朝のくだものは金!**



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に取り入れるのがおすすめです。

**みそ汁1杯で 医者いらす!**



朝食1杯のみそ汁はバランスのとれた食事への近道です。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。

**よくかんで食べる**



消化がよくなるだけでなく、だ液による解毒作用、また脳に作用して食べ過ぎを防いだり、リラックス効果もあります。

☆給食費は納期限までにお支払いください。

【お知らせ】1月分の給食費の口座振替は12月27日(月)です。先払いとなりますのでご注意ください。

毎回、指定口座の残高不足により振替えが出来ない方が多く見受けられますので、必ず振替日の前日までに指定口座にご用意ください。給食費は食材を購入するための貴重な財源となっており、法律に基づき、保護者の皆様に公平にお支払いいただくものですので、未納がないようお願いいたします。

※現在、前年度までの未納分について法的措置の手続きを順次開始しております(今年度は既に5件の申し立てを行っています)。未納がある方は速やかに納入してください。