

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | 赤群 (血や肉をつくるもの) | 黄群 (カや体温となるもの) | 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 | |
|---|----|----|--|-------------------------------|-----------------------------|---|-----------------|--------------|---|---|
| 1 | 木 | ○ | 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 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 こんにやく いんげん | 594 | 29.8 | ご当地給食(北海道) さけのちゃんちゃん焼きだれ(1日) ちゃんちゃん焼きは、玉ねぎ、キャベツ、にんじんの野菜とさけなどの魚を鉄板で焼き、みそで味付けした、北海道の郷土料理です。 ちゃんちゃん焼きという名前の由来は、「ちゃっちゃと手早く作れるから」、「焼くときに鉄板とへらがぶつかって、ちゃんちゃんという音を立てるから」など、いろいろ説があるようです。 | |
| 2 | 金 | ○ | 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 | マーブルパン 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 | 640 | 23.8 | | |
| 5 | 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 | | |
| 6 | 火 | ○ | 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 こんにやく いんげん キャベツ | 624 | 25.4 | | |
| 7 | 水 | ○ | ご飯 ホキの甘酢だれ さつまいものみそ汁 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 | | ほうれん草(7日) 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。 葉の色が濃く、みずみずしいものがおいしいほうれん草の目印です。 |
| 8 | 木 | ○ | コッペパン 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 | コッペパン 米ぬか油 じゃがいも パター 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 | 599 | 22.8 | | |
| 9 | 金 | ○ | ゆかりご飯 あかうおの照り焼きだれ にらたま汁 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 なら にんにく 切干大根 | 586 | 27.0 | | |



風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとして体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

手洗いを直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、ついつい雑になっていませんか? セッケンをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!

泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。

水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

感染症予防に「ビタミンACE」を!

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

| | | |
|---|---|---|
| <p>ビタミンA</p> <p>色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる</p> <p>ほうれん草 レバー ウナギ</p> | <p>ビタミンC</p> <p>野菜、果物、いも類に多く含まれる</p> <p>ブロッコリー いちご 赤ピーマン キウイフルーツ じゃがいも</p> | <p>ビタミンE</p> <p>色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる</p> <p>アーモンド かぼちゃ ひまわり油 モロヘイヤ トラウトサーモン</p> |
|---|---|---|

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。

冬休み中の食生活

以下のことを心がけて元気に過ごしましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会があります。

| 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 |
|---|----|----|---|------------------------------|---------------------------------|--|-----------------|--------------|--|
| 12 | 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 | 世界の料理(中国) 麻婆豆腐 (12日) 麻婆豆腐は、中国の内陸にある四川という地域で生まれた料理です。気温や湿度が高く、夏と冬の寒暖の差が大きい四川では、食欲が増すように唐辛子や山椒などの香辛料を多く使います。麻婆豆腐も、豆板醬と呼ばれるそら豆や唐辛子などから作られた辛い調味料を使いますが、給食では辛さを控えめに、辛いのが苦手な人でも食べやすいように味付けしています。   |
| 13 | 火 | ○ | ミルクパン(食パン) チキンカツ 野菜スープ 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 | 640 | 25.4 | |
| 14 | 水 | ○ | ご飯 さばのポン酢だれ 白菜のみそ汁 こんにゃくサラダ | 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 こんにゃく パプリカ 小松菜 玉ねぎ | 616 | 27.3 | |
| 15 | 木 | ○ | 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 こんにゃく ごぼう 人参 | 593 | 23.4 | 大根 (19日) 大根は、部位によって甘みや辛みが違います。葉に近い部分は、辛みが弱く、甘みがあるので生でサラダなどに、真ん中の部分は甘みがあり、太さが均一なので煮物などに適しています。先の部分は辛みがきいた大根おろしや漬物、みそ汁の実に向いています。また、捨ててしまいがちな葉の部分にはカルシウムやビタミンCなどの栄養素が含まれています。  |
| 16 | 金 | ○ | ご飯 鶏肉のすき焼き風 チンゲン菜の甘酢和え おかかふりかけ | 牛乳 鶏肉 豆腐 | 米 米ぬか油 ふ 砂糖 ごま | 人参 長ねぎ 白菜 こんにゃく 緑豆もやし チンゲン菜 | 604 | 26.2 | |
| 19 | 月 | ○ | ポークカレー(麦ご飯) 大根サラダ みかん(柑橘) | 牛乳 豚肉 チーズ | 麦ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 パター 小麦粉 | にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり みかん | 707 | 21.7 | |
| 20 | 火 | ○ | ご飯 あじの竜田揚げ 具だくさんすまし汁 小松菜と油揚げの煮びたし | 牛乳 あじ 鶏肉 油揚げ | 米 でん粉 米ぬか油 砂糖 | 生姜 人参 大根 こんにゃく ぶなしめじ 長ねぎ キャベツ 小松菜 | 610 | 25.8 | 冬至 (22日) 冬至は、1年の中で最も昼が短く、夜が長くなる日です。この日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすることで風邪をひ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。また、ゆず湯には体を温め血行をよくする効果があります。   |
| 21 | 水 | ○ | ぶどうパン(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 | |
| 22 | 木 | ○ | 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 | 金 | ○ | ご飯 生揚げのうま煮 キャベツとえのきのおひたし | 牛乳 豚肉 みそ 生揚げ | 米 米ぬか油 砂糖 でん粉 | 生姜 人参 玉ねぎ 大根 いんげん キャベツ えのきたけ | 637 | 27.9 | |
| * 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 | 624 | 25.6 |
| | | | | | | | 学校給食摂取基準 | 650 | 21~32 |

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

| | | |
|-------|---|--------------|
| 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4年12月5日(月) |
| 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4年12月6日(火) |
| 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4年12月7日(水) |

☆学校給食費は納期限までにお支払いください。

【お知らせ】12月分の給食費の口座振替は11月30日(水)です。

毎回、指定された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口座へご用意ください。学校給食費は、法律に基づき保護者の皆様に食材料費として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、未納分について法的措置の手続きを進めております(申立済件数:7件)。未納がある方は速やかに納入または相談してください。

【学校給食費に関するお問い合わせ・ご相談】稲城市教育委員会学務課 042-378-2111内線652