

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
1	金	○	担々めん(蒸し中華めん) 大根の甘酢和え	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ	中華めん 米ぬか油 ごま 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 人参 緑豆 もやし 小松菜 長ねぎ 大根 きゅうり	617	24.1	<b>担々めん (1日)</b> 担々めんは中国の四川省という地域が発祥の麺料理です。もともとその地域で食べられていた担々めんは、汁がなく、辛味のきいたものでしたが、日本では辛味をおさえ、ラーメンのように汁を多くしたものにアレンジされ、汁あり担々めんとして食べられてきました。 
4	月	○	菜飯 おでん 豚肉のみそ炒め みかん(柑橘)	牛乳 昆布 竹輪 さつ つま揚げ 豚肉 みそ	菜飯 じゃがいも 砂糖 米ぬか油	大根 こんにゃく 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 緑豆 もやし いんげん みかん	594	23.6	<b>おでん (4日)</b> おでんは地域によって、だしや味つけ、中に入れる具材などが違います。給食ではかつお節でだしをとり、大根、ちくわ、さつま揚げ、結び昆布など、たくさんの食材を味がしみるようにゆっくり煮ています。食材のうま味が溶けこんだおでんを食べて、体の中から温まりましょう。 
5	火	○	ご飯 ハンバーグトマトソース マカロニスープ 枝豆とキャベツのサラダ	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 キャベツ パプリカ 枝豆	643	23.8	<b>世界の料理(フランス)ポトフ (8日)</b> ポトフはフランスの家庭料理の一つです。フランス語で「pot(ポ)」は鍋やつぼ、「feu(フ)」は火を示すため、ポトフは「火にかけた鍋」といった意味になります。肉や野菜を長い時間煮込んだ煮込み料理です。 
6	水	○	ご飯 麻婆豆腐 もやしの中華和え	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 干しいたけ たけのこ 長ねぎ 緑豆もやし 小松菜	607	25.8	<b>調理場で炊いた野沢温泉村産新米 (11日、13日、14日)</b> 給食では、第一調理場の炊飯設備で炊いたご飯を、各校に月1回程度提供しています。今月は、稲城市の友好都市である長野県野沢温泉村で収穫された新米を第一調理場の炊飯設備で炊いて提供します。(各校の割当日は裏面の表をご確認ください。) 長野県野沢温泉村は、近隣の山々から野沢温泉村へ流れる豊かな雪解け水によって、おいしいお米が育ちます。 
7	木	○	ご飯 鶏肉の米粉から揚げ かきたま汁 ひじきの五目煮	牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 ひじき 大豆 油 揚げ	米 米粉 でん粉 米ぬか油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 小松菜 こんにゃく いんげん	636	29.2	<b>白菜 (13日)</b> 白菜は冬が旬の野菜です。英語ではチャイニーズキャベツと呼ばれ、キャベツと同じアブラナ科の野菜です。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。 
8	金	○	キャロット食パン ポトフ コーンソテー	牛乳 豚肉 フランクフルト ベーコン	キャロットパン 米ぬか油 じゃがいも	セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ エリンギ とうもろこし	606	23.5	<b>白菜 (13日)</b> 白菜は冬が旬の野菜です。英語ではチャイニーズキャベツと呼ばれ、キャベツと同じアブラナ科の野菜です。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。 
11	月	○	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 鶏肉 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 人参 大根 長ねぎ ほうれん草 白菜	619	24.1	<b>白菜 (13日)</b> 白菜は冬が旬の野菜です。英語ではチャイニーズキャベツと呼ばれ、キャベツと同じアブラナ科の野菜です。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。 
12	火	○	ミルクパン(食パン) 冬野菜のクリームシチュー カラフルサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム	ミルクパン 米ぬか油 じゃがいも 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	596	24.2	
13	水	○	ご飯 生揚げのうま煮 白菜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 白菜 えのきたけ	634	27.7	
14	木	○	ご飯 さばの香味だれ 根菜汁 こんにゃくサラダ	牛乳 さば 鶏肉	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 長ねぎ 大根 人参 ごぼう 緑豆もやし こんにゃく パプリカ 小松菜 玉ねぎ	603	26.9	
15	金	○	ご飯 みそ肉じゃが もやしときゅうりの梅肉和え	牛乳 豚肉 さつま揚げ みそ かつお節	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん 緑豆もやし きゅうり 梅	599	24.6	

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。

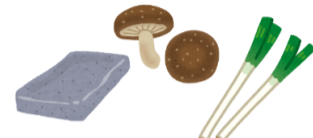
冬至に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。

<p><b>ビタミンA</b></p> <p>色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる</p> 	<p><b>ビタミンC</b></p> <p>野菜、果物、いも類に多く含まれる</p> 	<p><b>ビタミンE</b></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>イナギのイ</p> <p>稲城市HP 「学校給食」ページ</p> 	<p>©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」や学校給食に関する情報はインターネット上でも見ることができます。(左記QRコードを読み込みアクセスしてください。)</p> 	<p>Instagram始めました!</p> <p>稲城市の学校給食【公式】</p> 	 <p>クックパッド 「稲城市学校給食のキッチン」</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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
18	月	○	じゃがいものキーマカレー (麦ご飯) コールスローサラダ	牛乳 豚肉	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 キャベツ とうもろ こし パプリカ きゅうり	651	22.4	<b>ご当地給食(群馬県)</b> <b>こしね汁</b> <b>(20日)</b> こしね汁は、群馬県の郷土料理です。群 馬県の特産品である「こんにやく」「しいた け」「ねぎ」を使った汁物で、それぞれの 食材名の頭文字をとって「こしね汁」と名 付けられました。野菜をたっぷり使った、 食べるみそ汁として親しまれています。
19	火	○	ご飯 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 干し しいたけ しらたき 緑豆もやし チンゲン菜	596	25.8	
20	水	○	ご飯 あじの竜田揚げ こしね汁 小松菜と油揚げの煮びたし	牛乳 あじ 豚肉 み そ 油揚げ	米 でん粉 米ぬか 油 さといも 砂糖	生姜 人参 こんにやく ごぼ う 大根 干しいたけ 長ね ぎ キャベツ ぶなしめじ 小 松菜	628	26.8	
21	木	○	食パン 鶏肉のマスタード焼き ジュリエンスープ 海藻サラダ クリスマスデザート	牛乳 鶏肉 ベーコン 海藻	食パン 米ぬか油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ 緑 豆もやし とうもろこし	606	24.5	
22	金	○	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	
* 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	614	25.3
							学校給食摂取基準	650	21~32



## 冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

**「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!**

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。

**食べ過ぎに気をつけよう!**

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるような、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。

**日本の伝統行事に触れる機会にしよう!**

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減り、伝統行事に触れることが少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていだければと思います。

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5年12月11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5年12月13日(水)
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5年12月14日(木)

☆ 長期間給食を停止したいときは、お早めに学校にお申し出ください。停止のお申し出がない期間は給食費がかかります。  
 ☆ 給食費は納期限までにお支払いください。  
 1月分の学校給食費の口座振替は12月25日(月)です。例月より早めの引き落としとなりますので、ご注意ください。  
 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。毎回、指定口座の残高不足により振替が出来ない方が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。  
 ☆ 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(令和4年度は7件の申立てを行いました)。未納がある方は速やかに納入してください。

【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