

12月 よてい献立表

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
2	月	○	わかめご飯 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	わかめご飯 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	730	29.5	世界の料理(スペイン) ソパ・デ・アホ (にんにくと卵のスープ)(6日) スペイン料理に欠かせない食材であるオリーブオイル。スペインはオリーブの生産に適している地形と気候から、オリーブオイルの生産量が世界一多い国です。「ソパ・デ・アホ」はスペインのにんにくのスープです。「ソパ」とは、スペイン語で「スープ」、「アホ」とは、にんにくのことです。 
3	火	○	ご飯 ハンバーグマトソース 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	788	29.0	
4	水	○	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	玉ねぎ ごぼう 人参 大根 長ねぎ ほうれん草 緑豆もやし	756	31.0	
5	木	○	麦ご飯 生揚げのうま煮 白菜じゃこびたし	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ ちりめんじゃこ	麦ご飯 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油	生姜 人参 玉ねぎ 大根 いんげん 白菜 緑豆もやし 小松菜	833	35.2	
6	金	○	食パン 鶏肉のバーベキューソース ソパ・デ・アホ(にんにくと卵のスープ) カルボナーラポテト	牛乳 鶏肉 鶏卵 ベーコン 生クリーム チーズ	食パン 米ぬか油 砂糖 でん粉 オリーブ油 じゃがいも	生姜 にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	731	32.4	
9	月	○	ご飯 さばのポン酢だれ わかめのみそ汁 卵の花	牛乳 さば 豆腐 わかめ みそ 鶏肉 おから	米 米ぬか油 でん粉 砂糖	レモン 大根 玉ねぎ 人参 こんにゃく 干しいたけ 長ねぎ	782	37.5	
10	火	○	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	749	31.3	
11	水	○	黒砂糖パン(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	黒砂糖パン 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	727	25.9	
12	木	○	ご飯 鶏肉の米粉から揚げ えのきのみそ汁 にらたま炒め	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 鶏卵	米 米粉 でん粉 米ぬか 油	にんにく 生姜 えのきたけ 長ねぎ 人参 緑豆もやし にら	759	37.2	
13	金	○	菜飯 おでん 豚肉のみそ炒め みかん(柑橘)	牛乳 生揚げ 竹輪 さつま揚げ はんぺん 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	721	28.7	
16	月	○	けんちんあんかけ(ゆでうどん) ささかまの米粉磯辺揚げ じゃがいものきんぴら	牛乳 ささかまぼこ 青のり 鶏肉 豆腐 油揚げ 豚肉	うどん 米粉 でん粉 米ぬか 油 さつま油 じゃがいも 砂糖 ごま	生姜 干しいたけ 大根 人参 ごぼう こんにゃく 長ねぎ いんげん	692	33.6	
17	火	○	ぶどうパン(食パン) 鶏肉のマスタード焼き かぶとウインナーのスープ かにかまサラダ	牛乳 鶏肉 ウインナー かにかまぼこ	ぶどうパン 米ぬか油 砂糖	玉ねぎ 人参 かぶ キャベツ とうもろこし きゅうり	743	32.4	
18	水	○	ご飯 のっぺ 春雨の塩こうじ炒め	牛乳 鶏肉 さつま揚げ ハム	米 米ぬか油 さといも 砂糖 緑豆春雨 ごま ごま油	生姜 ごぼう 人参 玉ねぎ こんにゃく れんこん 干しいたけ たけのこ いんげん 緑豆もやし	713	29.2	
19	木	○	じゃがいものキーマカレー(麦ご飯) 大根サラダ	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 大根 きゅうり	782	26.2	
20	金	○	ご飯 さわらのゆずしょうゆだれ 白菜のみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 さわら 油揚げ みそ 鶏肉	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	ゆず 人参 白菜 長ねぎ 生姜 玉ねぎ かぼちゃ	761	36.2	
23	月	○	ご飯 あじの竜田揚げ 呉汁 小松菜と油揚げの煮びたし	牛乳 あじ 大豆 みそ 油揚げ	米 でん粉 米ぬか油 砂糖	生姜 ごぼう 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ キャベツ ぶなしめじ 小松菜	766	33.5	
24	火	○	ココアマール食パン ポトフ コーンソテー	牛乳 豚肉 フランクフルト ベーコン	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 エリンギ とうもろこし	786	28.7	
* 材料等の都合により変更になることがあります。 * 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	754	31.6
							学校給食摂取基準	830	27~41

世界の料理(スペイン)
ソパ・デ・アホ
(にんにくと卵のスープ)(6日)
スペイン料理に欠かせない食材であるオリーブオイル。スペインはオリーブの生産に適している地形と気候から、オリーブオイルの生産量が世界一多い国です。「ソパ・デ・アホ」はスペインのにんにくのスープです。「ソパ」とは、スペイン語で「スープ」、「アホ」とは、にんにくのことです。



野沢温泉村産新米
(9日、10日、12日)
給食では、第一調理場で炊いたご飯を各校に月に一回提供しています。
今月のお米は、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ものです。野沢温泉村は近隣の山々から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。
今回のお米の品種は「風さやか」です。風さやかは長野県のオリジナル米で、しっかりとした旨味と甘味があり、冷めてもおいしいという特徴があります。



おでん(13日)
おでんは地域によって、だしや味付け、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、生揚げなど、たくさんの食材を使っています。稲城市の学校給食では約1000人分のおでんを一つの釜でじっくりと煮ています。さまざまな食材のうま味が溶け込んだおでんを食べて、温まりましょう。

ご当地給食(新潟県)
のっぺ(18日)
今月のご当地給食は新潟県です。「のっぺ」は、新潟県ではお正月の定番料理ですが、一年中食べられる家庭料理です。お祭りやお祝いの席でもそれぞれの家庭で作られています。のっぺに欠かせない食材は里芋です。給食ののっぺにも里芋を使っています。



冬至(20日)
今年12月21日が冬至です。冬至は1年の中で最も昼が短く、夜が長い日です。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆずを浮かべたお風呂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。
この日の給食は、冬至にまつわる食材である、かぼちゃとゆずを使った献立です。「さわらのゆずしょうゆだれ」には、稲城市産のゆずを使っています。



稲城市HP
「学校給食」ページ



◎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」や食物アレルギーなどの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。)



Instagram始めました!

稲城市の学校給食【公式】



クックパッド「稲城市学校給食のキッチン」



12月 給食だより

今年も残りわずかとなりました。12月は冬至や餅つき、大晦日など、昔から伝わる行事がたくさんあります。風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあるので、しっかりと予防をして行事を迎えましょう。

冬に多い食中毒 ノロウイルスに注意しましょう！

食中毒は一年を通して発生し、冬は特にノロウイルスによる食中毒が多くなります。ノロウイルス感染には、カキなどの二枚貝が原因となるほか、調理をする人から食品を介して感染する場合も多く、感染を広げないためにはしっかりと予防する必要があります。

感染すると、どうなるの？

感染してから症状が出るまでは24～48時間。ヒトの腸管で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などを起こします。感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。健康な人は数日で回復しますが、子どもやお年寄りでは重症化することがあるので注意が必要です。



感染したら、どうすればよいの？

ノロウイルスに感染したら、脱水症状を起こさないよう、経口補水液などで水分補給を行うことが大切です。

市販の下痢止め薬は、回復を遅らせるだけでなく、増殖したウイルスを体内に留めることになってしまい、重症化につながるため使用しないほうが良いです。



ノロウイルス食中毒予防の4原則

①持ち込まない

○感染しないように日ごろから手洗いや健康管理を心がける。
○下痢や嘔吐の症状がある場合は、調理をしない。



②付けない

○調理や食事の前には、せっけんを使い、洗い残しのないように丁寧に手を洗う。
○手を洗うときは指輪や腕時計を外しておく。



③広げない

○トイレは定期的に清掃・消毒する。
○嘔吐物などは塩素消毒液を用いて適切に処理する。



④やっつける

○加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと加熱する。
○器具類は洗剤などで十分に洗浄し、85℃以上の熱湯に1分以上漬けるか、塩素消毒液に浸して消毒する。



冬休みを元気に過ごすためのポイント

冬休みは様々な行事があり、食べすぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心がけましょう。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。

●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。



●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ます。



●おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

だらだら食べると、むし歯や肥満の原因になります。



年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。地域や家庭に伝わる食文化を知る機会にしましょう。

冬野菜を使った人気レシピ 小松菜のおろし和え

【材料（4人分）】

- ・小松菜…4束
- ・緑豆もやし…150g
- ・にんじん（千切り）…1/2本

【おろしだれ】

- ・大根（すりおろす）…5cm
- ・塩…少々
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・酒…少々
- ・砂糖…少々

- ①野菜を切り、茹で、冷やしておく。
- ②おろしだれの調味料等をよく混ぜ合わせて、大根が甘くなるように加熱する。（電子レンジでもOK!）
- ③野菜と、冷ましたおろしだれを和える。

冬野菜の大根をおろしだれに使ったレシピです♪



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6年12月9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6年12月10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6年12月12日（木）

☆ 給食費は納期限までにお支払いください。
12月分の学校給食費の口座振替は12月2日（月）です。
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多々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進めております。未納がある方は速やかに納入してください。納入が困難な場合にはお早めにご相談ください。
☆ 長期欠席等により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。
☆ お子さんに安全・安心な学校給食を提供することを最優先に運営しております。そのため、材料の仕入れ段階等の問題により、急遽一部の給食提供ができなくなる場合もございます。その際には、別の日での献立等で調整させていただきますので、給食費の返還はいたしかねますが、ご理解くださいますようお願いいたします。