

12月予定献立表



令和5年度

小金井市立小金井第一中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	1人分 - たんぱく質
1 金	米粉パン <small>食料自給率について考えよう!</small>	ヨーグルト	スパニッシュオムレツ コーンチャウダー 早香	ヨーグルト、ベーコン、牛乳、たまご、鶏、クリーム	なたね油、じゃがいも、米粉	玉葱、青ピーマン、トマト缶詰、にんじん、とうもろこし、しょうが、パセリ、早香	756 kcal 34.6 g
4 月	わかめご飯	○	大根と豚肉の煮物 しめじのみそ汁	牛乳、わかめ、豚、生揚げ、白みそ、赤みそ	米、白いりごま、板こんにゃく、三温糖、かたくり粉、ごま油	だいこん、にんじん、いなしめじ、玉葱、にら、ねぎ	764 kcal 23.3 g
5 火	ごはん	○	さばのカレー揚げ もやしのソテー みそ汁	牛乳、さば、豚、カットわかめ、白みそ、赤みそ	米、かたくり粉、なたね油、じゃがいも	しょうが、りょくとうもやし、青ピーマン、玉葱	798 kcal 29.5 g
6 水	クリームリゾット <small>初登場!</small>	○	たらの香草パン粉焼き トマトとレタスのスープ	牛乳、ベーコン、鶏、クリーム、ピザチーズ、たら、粉チーズ	米、オリーブ油、有塩バター、パン粉	にんにく、マッシュルーム、玉葱、パセリ、バジル、トマト、レタス、しょうが	721 kcal 36.3 g
7 木	ごはん	○	豆じゃこ <small>今日は「大雪」☁</small> ふろふき大根 もずくと冬野菜のぼかぼか汁	牛乳、大豆、ちりめんじゃこ、白みそ、鶏、もずく	米、さつまいも、かたくり粉、三温糖、なたね油、白いりごま	だいこん、にんじん、はくさい、えのきたけ、こまつな、ねぎ、しょうが	742 kcal 23.1 g
8 金	かきあげ丼	○	大根と人参のみそ汁 りんご（玉林）	牛乳、むきえび、いか、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、小麦粉、なたね油、三温糖	えだまめ、にんじん、糸みつば、玉葱、だいこん、りんご	794 kcal 24.6 g
1 1月	ごはん <small><はしの日></small>	○	鯖のみそ煮 野菜の辛子和え かきたま汁	牛乳、さば、赤みそ、鶏、木綿豆腐、たまご	米、三温糖、かたくり粉	しょうが、こまつな、にんじん、りょくとうもやし、えのきたけ、ねぎ	817 kcal 35.4 g
1 2火	いかり たらこスパゲティー	○	ライスコロッケ 豆入りサラダ <small>初登場!</small>	牛乳、いかり、たらこ、刻みのり、鶏、プロセスチーズ、ひよこごめ	スパゲッティ、オリーブ油、ノエッグ マネース、米、有塩バター、なたね油、小麦粉、パン粉、三温糖	にんにく、玉葱、マッシュルーム、こねぎ、にんじん、えだまめ、とうもろこし、キャベツ	872 kcal 34.0 g
1 3水	あぶたま丼	○	みそ汁	牛乳、鶏、たまご、油揚げ、凍り豆腐、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	米、おおむぎ、三温糖、かたくり粉	玉葱、にんじん、こまつな	776 kcal 30.2 g
1 4木	照り焼きチキンピザ	○	ポークビーンズ みかん	牛乳、鶏、ピザチーズ、刻みのり、いんげんまめ、豚	三温糖、強力粉、小麦粉、オリーブ油、ノエッグ マネース、かたくり粉、なたね油、じゃがいも	玉葱、とうもろこし、セロリー、にんじん、トマト、しょうが、みかん	849 kcal 34.4 g
1 5金	<リクエスト給食> 主食1位	○	キャベツサラダ ♪セレクトデザート♪	牛乳、鶏、ベーコン、白みそ	米、じゃがいも、なたね油、小麦粉、はちみつ、三温糖、レモンムース・プリン	玉葱、にんじん、にんにく、しょうが、セロリー、キャベツ、こまつな・ぶどうゼリー	912 kcal 23.3 g
1 8月	<リクエスト給食> 1B・2D・3B主食1位!	○	<リクエスト給食> 主菜1位・総合1位 スイーツプリング	牛乳、豚、焼き豚、鶏	蒸し中華めん、なたね油、ぎょうざの皮、ごま油、小麦粉	にんにく、しょうが、りょくとうもやし、ねぎ、きくらげ、キャベツ、玉葱、にら、スイーツプリン	751 kcal 32.3 g
1 9火	麦ごはん <small><食育の日></small>	○	ししゃものネギソース ほうれんそうのおひたし みそけんちん汁	牛乳、ししゃも、鶏、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	米、おおむぎ、かたくり粉、なたね油、三温糖、さといも、板こんにゃく、ごま油	ねぎ、こねぎ、ほうれんそう、にんじん、りょくとうもやし、だいこん、ごぼう	759 kcal 28.0 g
2 0水	ゆず香る鶏だしおこわ <small>22日は冬至☺</small>	○	かぼちゃ団子汁 手づくり甘夏&ゆずゼリー	牛乳、鶏、油揚げ、豚、絹ごし豆腐、アガー	もち米、米、糸こんにゃく、なたね油、白玉粉、上白糖	丸干し椎茸、たけのこ、糸みつば、ゆず、かぼちゃ、にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ、こまつな、なつみかん	763 kcal 21.8 g
2 1木	チキンライス	○	マカロニスープ ヨーグルトルットウ <small>初登場! フィンランドの伝統菓子です。</small>	牛乳、鶏、ベーコン	米、なたね油、有塩バター、米粉マカロニ、じゃがいも、パイ皮、粉糖	玉葱、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、とうもろこし、キャベツ、パセリ、しょうが、いちごジャム	791 kcal 22.2 g

今月の給食目標

食べ物と健康との関わりについて知ろう



今月の地場産物

小松菜・大根
白菜・ほうれん草
人参
※人参は大澤農園のものを使用予定です。



給食費について

令和5年度12月の引き落としは12月5日（火）です。前日までに残高の確認をよろしく願います。
<引き落とし金額>
12月分 5,449円



※食材等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

まっくしょくたより12がっ

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになり、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、睡眠をしっかりとることも重要です。また、食事では、体の調子を整えるビタミンをしっかりととりましょう。とくに体の抵抗力を高めるビタミンA・C・Eに不足しがちなビタミンDは意識してとりたいですね。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる にんじん、かぼちゃ	野菜、果物、いも類に多く含まれる ブロッコリー、いちご、柿	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる アーモンド、かぼちゃ、ひまわり油

冬至

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。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。更にゆず湯にも、冬至の日にゆず湯を浴びると、免疫力がアップするといわれています。

今年の冬至は
12月22日です



ん のつく食べ物を食べると、**幸運** になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん)	にんじん	かてん	うどん

リクエスト給食・セレクト給食結果発表～！！

健康委員会のみなさんに協力してもらい、集計が終わりました。12月～3月の給食で順番に実施していきます。当日のランチニュースは健康委員が作成しますので、そちらも楽しみしてみてください！



	主食	
	1位	2位
1A	ラーメン	揚げパン
1B	ラーメン	白米
1C	パインパン	カレーライス
1D	カレーライス	チーズもち
2A	揚げパン	じゃじゃ麺
2B	カレーライス	揚げパン・キムタクごはん
2C	カレーライス	揚げパン
2D	ラーメン	揚げパン
3A	揚げパン	メープルトースト
3B	ルーローン	ラーメン
3C	カレーライス	ごはん
3D	揚げパン(うぐいすきな粉)	みそラーメン
3E	みそラーメン	カレーライス
I	カレーライス	ナポリタン
G	チャーハン	パン

	主菜	
	1位	2位
1A	ジャンボぎょうざ	豚のしょうが焼き
1B	ジャンボぎょうざ	からあげ
1C	春巻き	パリパリサラダ
1D	フライドポテト	パニケケ
2A	ジャンボぎょうざ	梨と紅茶のマフィン
2B	ジャンボぎょうざ	からあげ
2C	野菜チップス・パリパリサラダ	からあげ
2D	からあげ	ジャンボぎょうざ
3A	シチュー	さば・ジャンボぎょうざ
3B	マスタードサラダ	パリパリサラダ
3C	野菜・根菜チップス	パリパリサラダ
3D	パリパリサラダ	ジャンボぎょうざ
3E	豚キムチ	パリパリサラダ
I	ジャンボぎょうざ	さつまいも・パリパリサラダ
G	はかせのからあげ	春雨スープ・みかん・ジャンボぎょうざ

リクエスト個人票の集計もしました！驚いたのはパリパリサラダの5位です。一中の生徒は本当に何でも残さず食べているなど、日頃の残菜チェックで感じていましたが、一般的に苦手だと思われがちの「サラダ」が上位に入っているとは思いませんでした。「パリパリ」とそれ以外に分けて集計しましたが、「サラダ」を全てまとめたとなると74票となり、ジャンボぎょうざを超えてしまいました！サラダもドレッシングはすべて手作りで、食材によってイタリアン、中華、みそなどいろいろな味にしています。これからはそこにも注目して食べてほしいと思います。

順位	料理名	人数
1	ジャンボぎょうざ	71
2	カレーライス	63
3	揚げパン(うぐいす・きな粉・砂糖)	56
4	ラーメン(みそラーメン26)	51
5	パリパリサラダ(さつまいも含む)	47
6	からあげ	34
7	サラダ(パリパリ以外)	27
8	ごはん(新潟米含む)	26
9	パン(パイン・ココア・ミルク含む)	26
10	チーズもち	22
11	野菜・根菜チップス	18
12	シチュー	12
13	ルーローン	11
14	じゃじゃ麺	10

また、ごはんと書いてくれた人も多く、中には「新潟の米」と書いてくれた人がいて、11月9～14日の給食「お米の食べくらべ」を思い出してくれたのかな？とうれしく思っています。手作りの味にこだわって作った「手作りパン」や4月以降1回しか出していない新メニューも、覚えていて書いてくれた人もいて、本当にうれしかったです。これからも和食を大切にしつつ、みなさんにいろいろな味を知ってもらうために



セレクト給食結果！
1位 プリン
194人

12月15日(金)はセレクト給食です。
前日までに名簿を返却するので、何を選んだのか確認しておいて

セレクト