

12月こんだてよていひょう



なぜにまけないからだをつくろう

令和4年 11月 30日
小金井市立 東小学校
栄養教諭 伊熊 和也

日 (曜日)	献立	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血やにくになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 木	ごはん ぎゅうにゅう さかなのてりやき きりぼしだいこんのいために のっぺいじる	米 麦 さとう なたね油 さといも こんにやく かたくりこ	牛乳 ぎんだら ぶたにく さつまあげ 大豆 油あげ	しょうが きりぼしだいこん にんじん さやいんげん だいこん	623 kcal 27.3 g
2 金	キーマカレー ぎゅうにゅう ココロやさいのスープ くだもの	米 バター なたね油 こむぎこ	牛乳 ぶたにく 大豆 とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト だいこん キャベツ パセリ ペにマドンナ	653 kcal 24.0 g
5 月	たきこみごはん ぎゅうにゅう きびなごいりサラダ かぼちゃのみそしる くだもの	米 麦 かたくりこ なたね油 さとう	牛乳 とりにく 油あげ きびなご 白みそ 赤みそ	しめじ えのきたけ にんじん もやし キャベツ だいこん かぼちゃ はくさい ゆめオレンジ	614 kcal 25.2 g
6 火	シンガポールチキンライス ぎゅうにゅう トッピングやさい だしスープ	米 なたね油 ごま油 さとう	牛乳 とりにく	レモン みつば ねぎ にんにく パクチー きゅうり もやし こねぎ とうもろこし りんご	588 kcal 25.4 g
7 水	じゃこわかめごはん ぎゅうにゅう あじのさんがやき はくさいとえのきのおひたし いなかじる	米 さとう なたね油 さといも	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ あじ とりにく 赤みそ しおこんぶ 油あげ 白みそ	ねぎ れんこん にんじん しょうが はくさい えのきたけ レモン ごぼう だいこん こまつな	604 kcal 28.9 g
8 木	ミルクパン ぎゅうにゅう とりにくのマスタードやき パスタソテー じゃがいもとはくさいのスープ	ミルクパン なたね油 スパゲッティ じゃがいも	牛乳 とりにく なまクリーム ぶたにく	にんにく たまねぎ ほんしめじ エリンギ パセリ しょうが ねぎ にんじん はくさい	609 kcal 27.2 g
9 金	コーンちやめし ぎゅうにゅう ほかほかおでん こまつなのいそあえ ヨーグルト	米 こんにやく さといも	牛乳 こんぶ ちくわ つみれ あげボール なまあげ うずらのたまご きざみのり かつおぶし ヨーグルト	とうもろこし だいこん こまつな キャベツ にんじん	608 kcal 24.0 g
はしのひ (北海道の郷土料理)					
12 月	げんまいごはん ぎゅうにゅう さけのちゃんちゃんやき さっぽろみそスープ	米 げんまい さとう バター なたね油 じゃがいも パター	牛乳 トラウトサーモン とりにく 白みそ 赤みそ	にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ しょうが にんにく ねぎ もやし とうもろこし いら	639 kcal 30.1 g
13 火	はっぼうめん ぎゅうにゅう えのきとやさいのスープ くだもの	ちゅうかめん なたね油 さとう かたくりこ ごま油 ワンタンのかわ	牛乳 ぶたにく いか ほたてがい とりにく うずらのたまご	にんにく しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ はくさい たまねぎ チンゲンサイ ねぎ えのきたけ もやし こまつな みかん	599 kcal 24.7 g
14 水	ごはん ぎゅうにゅう さかなのスタミナやき やさいのおかかあえ とうふとたまねぎのみそしる	米 麦 さとう 白いりごま	牛乳 メルルーサ とうふ ちりめんじゃこ 油あげ かつおぶし 赤みそ 白みそ	にんにく しょうが キャベツ こまつな にんじん りょくとうもやし たまねぎ こねぎ	610 kcal 27.6 g
15 木	いろどりやさいのごはん ぎゅうにゅう ようふうにくじゃが ふわふわたまごスープ	米 なたね油 じゃがいも さとう かたくりこ	牛乳 ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん トマト さやいんげん こまつな	659 kcal 21.0 g
16 金	マーボーとうふどん ぎゅうにゅう はるさめスープ くだもの	米 麦 なたね油 さとう ごま油 かたくりこ はるさめ	牛乳 ぶたにく とうふ 赤みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ いら はくさい こまつな りんご	661 kcal 24.7 g
しょくいくのひ (青森県の郷土料理)					
19 月	とりおこわ ぎゅうにゅう せんべいじる ぶどうゼリー	米 もち米 なたね油 さとう かやきせんべい	牛乳 とりにく とうふ かんてん	ごぼう ぶなしめじ にんじん えだまめ だいこん ねぎ ぶどうジュース	593 kcal 19.3 g
20 火	カレーうどん ぎゅうにゅう たこあげ こまつなのおひたし くだもの	なたね油 さといも うどん かたくりこ こむぎこ やまいも ごま油 白いりごま	牛乳 ぶたにく 油あげ たこ たら たまご かつおぶし あおのり	にんじん だいこん たまねぎ ねぎ こまつな たけのこ キャベツ しょうが もやし チンゲンサイ	582 kcal 30.0 g
とうじのひこんだて					
21 水	ごはん ぎゅうにゅう さかなのゆずみそやき だいこんのあますあえ かぼちゃいりだんごじる	米 麦 なたね油 さとう しらたまだんご ごま油	牛乳 からすかれい さいきょうみそ とりにく	ゆず だいこん にんじん ぶなしめじ かぼちゃ ねぎ こまつな	644 kcal 25.2 g
22 木	クリームリゾット ぎゅうにゅう ローストチキン ブロッコリー-サラダ クリスマスケーキ	米 オリーブオイル バター さとう サラダ油 クリスマスケーキ	牛乳 ベーコン とりにく なまクリーム ピザチーズ とりにく	にんにく マッシュルーム たまねぎ パセリ しょうが ブロッコリー カリフラワー にんじん キャベツ とうもろこし	716 kcal 27.0 g

感染症に気をつけよう

あと1か月で今年も終わります。この時期は、クリスマスや大晦日など、人と食事をする機会が増えます。そこで気をつけたいといけないうのが、感染症です。冬に多い感染症として挙げられるのは、ノロウイルスとインフルエンザです。ノロウイルスは、手や食べ物を通して体の中に入り、おう吐や下痢などの症状が現れます。インフルエンザは、主に咳やくしゃみなどの飛まつが体の中に入り、38℃以上の高熱や頭痛、関節痛などの症状が急速に現れます。感染症予防のためには、必要なタイミングでしっかり手を洗い、栄養バランスの良い食事と十分な休養が大切です。

<今月の地産地消>

こまつな キャベツ ブロッコリー カリフラワー にんじん
だいこん はくさい

<今月の給食>

6日(火) シンガポールチキンライス

シンガポールチキンライスは、マレーシア、シンガポール、タイなどの東南アジアで食べられている料理です。茹でた鶏肉と、その茹で汁でお米を炊いて作ります。海南鶏飯(かいなんけいはん)とも呼ばれるこの料理は、鹿児島県の郷土料理「鶏飯(けいはん)」と同じように、鶏がらのだしスープをかけていただきます。

21日(水) 冬至の日献立

12月22日は冬至の日です。冬至の日には「ん」のつく食べ物を食べるとう風邪をひかなくなると言われていています。給食では、冬至の日にはゆかりのあるかぼちゃやゆずを使った料理を作ります。

◎12月の給食費の引き落としは、12月5日(月)に行われます。

口座の金額の確認をよろしくお願ひします。