

食育通信



令和7年度

12月号

杉並区立富士見丘中学校

朝晩の寒さが厳しくなってきました。食事をしっかり摂って体の免疫力、抵抗力を高めましょう。

インフルエンザなどの感染症も流行しています。手洗い、うがいなど、予防を心がけましょう。

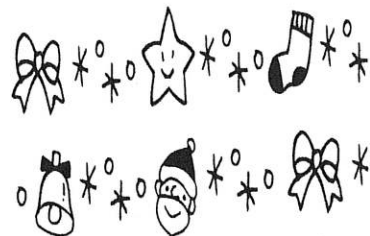
☆12月の給食☆

- ・地元野菜デーとして9日(火)に杉並区内産の大根を使用した給食を実施します。大根の葉はご飯に混ぜて「青菜ごはん」に、根は「けんちん汁」にします。地元の農家の方へ感謝の心をもって、味わって食べましょう♪(*^_^*)
- ・22日(月)は冬至です。「かぼちゃを食べると風邪を引かない」という風習から「かぼちゃのそぼろ煮」を。(^^)/
- ・24日(水)、2学期最後の給食はクリスマスイブなので「とり肉のハーブ焼き」です。

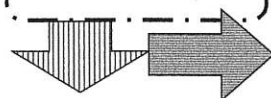


で かぜを
予防しよう!

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう!



下の献立表の続きは、裏面をご覧ください。



12月 献立予定表



杉並区立富士見丘中学校 (実施 18回)

日	献立名	牛乳	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
1月	麦ごはん	○		米、米粒麦		717 kcal	根菜 で 温め ます
	さごしの麦みそ焼き		★さごし、赤みそ	さとう、★白すりごま、米粒麦		34.1 g	
	五目きんぴら		豚もも肉、さば節(だし)	炒め油、つきこんにやく、さとう	ごぼう、れんこん、にんじん	21.8 g	
	ひじきスープ		さば節(だし)、ひじき、とうふ、★たまご	でんぶん	にんじん、ほうれんそう	3.3 g	
2火	豚キムチ丼	○		米、米粒麦		717 kcal	骨ごと たべて カルシウム Caを
	きびなごのから揚げ		豚肩肉	ごま油、さとう、★白すりごま	にんにく、切干大根、ながねぎ、たまねぎ、キムチ(白菜)、ニラ、万能ねぎ	27.5 g	
	トックスープ		★きびなご	でんぶん、小麦粉、揚げ油	しょうが	19.9 g	
			とり骨(スープ)、豚肉	炒め油、ごま油、トック	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、乾しいたけ、ながねぎ、チンゲンサイ	3.2 g	
3水	麦ごはん	○		米、米粒麦		729 kcal	和食 の しみ じ味
	さばの塩焼き		★さば		だいこん	33.4 g	
	肉じゃが		豚肉	炒め油、じゃがいも、つきこんにやく、さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	23.0 g	
	野菜のからし和え				こまつな、キャベツ、もやし	1.9 g	
4木	カレーピラフ	○	とり肉	米、押し麦、★バター、炒め油	たまねぎ、にんじん、エリンギ	800 kcal	ほっこり あったか stew
	ホワイトシチュー		豚肉、とり骨(スープ)、★脱脂粉乳、★調理用牛乳、★チーズ	炒め油、じゃがいも、小麦粉、サラダ油	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、セロリー(スプ)、グリーンピース(冷)	28.7 g	
	果物				みかん予定	23.0 g	
						2.8 g	
5金	麦ごはん	○		米、米粒麦		738 kcal	ぐい煮 と 高知県の 料理
	にんじんの竜田揚げ		★にしん	でんぶん、揚げ油	しょうが	29.3 g	
	ぐる煮		生揚げ、さば節(だし)	里芋、こんにやく、さとう	にんじん、だいこん、ごぼう	25.4 g	
	野菜のごまあえ			★白炒りごま、★白すりごま、さとう	もやし、キャベツ、ほうれんそう、にんじん	2.8 g	
8月	親子丼	○		米、米粒麦		817 kcal	千利休 と 夏 秋
	利休汁		とりもも肉、さば節(だし)、★たまご	炒め油、しらたき、さとう	たまねぎ、乾しいたけ、にんじん	30.1 g	
	芋ようかん		さば節(だし)、豚肉、とうふ、白みそ	炒め油、つきこんにやく、じゃがいも、★白練りごま	ごぼう、だいこん、にんじん、乾しいたけ、こまつな	24.3 g	
			★調理用牛乳、粉寒天	さつまいも、さとう		3.2 g	



12月 献立予定表



杉並区立富士見丘中学校 (実施 18回)

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
9 火	青菜ごはん	○		米、米粒麦、ごま油	だいこんの葉	712 kcal	区内産の 大根使用 国産 給食 ★
	いわしのかばやき		★いわし開き	小麦粉、でんぶん、揚げ油、さとう		29.1 g	
	野菜のおかかあえ		かつお節		こまつな、もやし	22.2 g	
	けんちん汁		さば節(だし)、とうふ、油揚げ	炒め油、こんにやく、じゃがいも	ごぼう、だいこん、にんじん、えのきたけ、 ながねぎ、こまつな	2.9 g	
10 水	ピザトースト	○	ベーコン、★ピザ用チーズ	★食パン、炒め油	にんにく、たまねぎ、ピーマン	709 kcal	pot- au- feu
	ポトフ		豚肩肉、ウイナソーセージ、豚骨(スープ)	炒め油、じゃがいも	セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、 グリーンピース(冷)、セロリー(スープ)	30.1 g	
	ミルクゼリーピーチソース		粉寒天、★調理用牛乳、ゼラチン	さとう	もも缶、もも缶汁	28.0 g	
11 木	麦ごはん	○		米、米粒麦		833 kcal	畑の 肉
	大豆入りコロッケ		大豆、豚挽き肉、★たまご	炒め油、じゃがいも、マッシュポテト、小 麦粉、パン粉、揚げ油	にんじん、たまねぎ	29.4 g	
	おひたし		かつお節		キャベツ、こまつな	28.5 g	
	わかめスープ		さば節(だし)、わかめ、とうふ	★白炒りごま	にんじん、たまねぎ、えのきたけ	3.4 g	
12 金	ポーク ライス	○		米、米粒麦、★バター	たまねぎ	768 kcal	ミモザの 花に見え て
	ストロガノフ ソース		豚肉、とり骨(スープ)、★生クリーム	炒め油、小麦粉、サラダ油	にんにく、セロリー(スープ)、エリンギ、ホール トマト缶、冷グリーンピース	24.0 g	
	ミモザサラダ		★たまご	サラダ油、さとう	きゅうり、キャベツ、★りんご(加熱)、たま ねぎ	29.2 g	
	焼きリンゴ			さとう	★りんご(加熱)	2.1 g	
15 月	麻婆ライス ごはん 麻婆豆腐	○	押し豆腐、豚挽き肉、赤みそ、とり骨(ス ープ)	米、押し麦		775 kcal	キウイ フルーツ 系寒天
	糸寒天のごま酢あえ		糸寒天	炒め油、さとう、でんぶん、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、乾しいた け、ながねぎ、ピーマン	29.9 g	
	にゅうない豆腐(パン)		粉寒天、★調理用牛乳	★白すりごま、さとう、★白炒りごま	にんじん、きゅうり、もやし	22.3 g	
				さとう	パインアップル(缶)	2.9 g	
16 火	麦ごはん・手作りふりかけ	○	ちりめんじゃこ、あおのり、刻みのり、か つお節	米、米粒麦、★白炒りごま		718 kcal	ふりかけ
	卵焼きのあんかけ		★たまご、さば節(だし)	炒め油、さとう、でんぶん	ホールコーン(缶)、万能ねぎ	34.3 g	
	白滝の有馬煮		豚肩肉、さば節(だし)	炒め油、しらたき、さとう	ごぼう、★たけのこ水煮、にんじん、さやい んげん	23.6 g	
	豆腐とわかめのみそ汁		さば節(だし)、とうふ、わかめ、白みそ、 赤みそ		ながねぎ、こまつな	3.5 g	
17 水	サメサンド	○	★さめ、★たまご	★無塩パン(コッペ)、小麦粉、パン粉、揚 げ油	キャベツ	724 kcal	2年生 校外学習 初 サメサンド
	イタリアンスープ		ベーコン、★粉チーズ、★たまご、とり骨 (スープ)	炒め油、パン粉	にんじん、たまねぎ、ホールコーン(缶)、 こまつな、しょうが(スープ)	34.3 g	
	マセドアンサラダ			じゃがいも、サラダ油	きゅうり、にんじん、ホールコーン(缶)、 たまねぎ	30.6 g	
18 木	レンズ豆入り ごはん ドライカレー カレー	○		米、米粒麦、★バター		751 kcal	キヌ アサ ハ ミ
	じゃこサラダ		レンズまめ、豚挽き肉	炒め油	セロリ、しょうが、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、レーズン	28.8 g	
	フルーツヨーグルト		ちりめんじゃこ	★白炒りごま、さとう、ごま油	にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり、 もやし	20.3 g	
			★プレーンヨーグルト		パインアップル(缶)、黄桃(缶)、みかん (缶)	2.6 g	
19 金	麦ごはん	○		米、米粒麦		721 kcal	和食 国産 給食 ★
	マスのちゃんちゃん焼き		★マス、白みそ、赤みそ	さとう、★バター	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、 ピーマン	36.4 g	
	いそ和え		もみのり		こまつな、もやし、ホールコーン(缶)	17.2 g	
	いもだんご汁		さば節・昆布(だし)、とり肉	じゃがいも、でんぶん	しょうが、だいこん、にんじん、ながねぎ、 はくさい	3.2 g	
22 月	麦ごはん	○		米、米粒麦		715 kcal	とうも ろこ 冬至 で 南瓜
	ししゃもフライ		★ししゃも、★たまご	小麦粉、パン粉、揚げ油		26.4 g	
	かぼちゃのそぼろ煮		豚挽き肉	炒め油、さとう、でんぶん	かぼちゃ、しょうが	22.1 g	
	白菜とえのきのみそ汁		煮干し(だし)、油揚げ、白みそ、赤みそ		だいこん、はくさい、えのきたけ、だいこん の葉	2.8 g	
23 火	おろし 麺 スパゲティ ソース	○		スパゲティ、サラダ油		763 kcal	sweet potato
	小松菜のサラダ		かつお節(だし)、まぐろ油漬缶、刻みの り	さとう	だいこん	27.3 g	
	スイートポテト			サラダ油、さとう	こまつな、キャベツ、ホールコーン(缶)	27.2 g	
			★生クリーム、★たまご	さつまいも、さとう、★バター		3.2 g	
24 水	パエリア	ジョ ア	とり肉、★いか、★あさり	米、米粒麦、★バター、炒め油、でんぶん	にんにく、たまねぎ、にんじん、エリンギ、 ピーマン	798 kcal	Merry Xmas
	とり肉のハーブ焼き		とりもも肉	オリーブ油、パン粉	レモン果汁、にんにく	39.3 g	
	ミネストローネ		豚肩肉、とり骨(スープ)、レンズまめ	炒め油、じゃがいも、マカロニ	セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、 ホールトマト(缶)、グリーンピース(冷)	20.2 g	

★ 国内産の材料(調味料は除く)を使用した「国産給食」を実施しています。実施日は備考欄に記載しています。
★印は、アレルギー対応の対象食品です。

3学期の給食は1月9日(金)からです。冬休み中も規則正しい食生活を...