



いよいよ12月です。二学期は体育学習発表会に続き、学芸会と大きな行事が2つあり、さらに年々暑くなる夏を超え、秋らしさをあまり感じないうちに、一気に冷え込み、今度は全国的なインフルエンザの大流行と大忙しの学期となりました。まだまだ予断を許さない状況の感染症の流行です。感染症予防に、正しい手洗いとうがいをし、栄養と休養をしっかりとりましょう。もうすぐ楽しい冬休みです。元気に迎えらるるようにならう。



12月のこんだてより

オリポーレン (3日)

オリポーレンはオランダ風揚げドーナツのことです。冬の屋台で売られることが多い季節の味です。オランダの大晦日は、このオリポーレンを食べ、カウントダウンの花火を見て年越しをします。



冬至 (20日)

今年の冬至は22日です。1年の中で一番昼間の時間が短い日です。冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれています。給食では一日早い冬至のメニューです。運盛り汁にはたくさんの「ん」がつく材料が入っています。いくつわかりますか？



すぎなみレモンケーキ (24日)

二学期最後の給食は、セレクト給食です。今回はメイン料理2種類（セルフハンバーガーとセルフフライドチキンバーガー）から一つ選び、飲み物は5種類からひとつ選びます。デザートは杉並区で採れたマイヤーレモンを使ったレモンケーキです。レモンはみかんなどと同じかんきつ類なので、旬は冬。採れたてのマイヤーレモンのケーキです。



寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりますが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとして抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。



風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん

レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

サケ

アーモンド



献立表



杉並区立松庵小学校

日	曜	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				体をつくるもと	エネルギーのもと	体の調子を整える	
1	月	麦ごはん おからひじきふりかけ 親子焼き つぼん汁 キャベツのゆかりあえ		牛乳,ひじき,おから,かつお節, とり肉,たまご,油揚げ	米,麦,油,さとう,ごま,ごま油,でん ぶん,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,干しいたけ,ながね ぎ,ごぼう,だいこん,こまつな,キャベツ, ゆかり	587 kcal 28.5 g
2	火	麦ごはん さばの西京焼き 塩豚汁 野菜のごまみそあえ		牛乳,さば,ぶた肉	米,麦,さとう,じゃがいも,ごま	しょうが,にんじん,だいこん,しめじ,なが ねぎ,こまつな,もやし	618 kcal 30.4 g
3	水	スパゲッティミートソース 小松菜のサラダ オリボーレン(オランダ風トナツ)		ぶた肉,ピザ用チーズ,牛乳	スパゲティ,油,さとう,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,たま ねぎ,ホールトマト,こまつな,キャベツ,ホ ールコーン,レーズン	651 kcal 24 g
4	木	きつね菜めし 豆腐のまさご揚げ 吉野汁 かぶの香りづけ		油揚げ,牛乳,えび,ひじき,た まご,かまぼこ, とり肉	米,麦,さとう,油,でんぶん,こんに ゃく,うどん,玉ふ	こまつな,にんじん,たまねぎ,ながねぎ,か ぶ,かぶの葉,キャベツ,しょうが	607 kcal 27.5 g
5	金	豆乳のシーフードクリームライス 何でも千切りサラダ フルーツポンチ		えび,いか,あさり, とり肉,豆乳, 牛乳,ひじき,寒天	米,麦,油,小麦粉,バター,さとう	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,グ リンピース,だいこん,キャベツ,きゅうり, レモン,パイン缶,もも缶,グレープ ジュース	639 kcal 23.4 g
8 ★	月	豚肉とごぼうの混ぜご飯 冬野菜汁 めひかりの磯揚げ 菊花みかん		ぶた肉,油揚げ,牛乳,めひか り,あおのり	米,麦,油,こんにゃく,さとう,小麦 粉,里芋	ごぼう,にんじん,しょうが,かぶ,はくさい, ながねぎ,かぶの葉,みかん	572 kcal 24.1 g
9	火	麦ごはん ひじきの和風コロッケ 大根のみそ汁 野菜のごまあえ 地元野菜デー(大根)		牛乳,ひじき,ぶた肉,油揚げ,乾 わかめ,	米,麦,油,しらたき,さとう,じゃがい も,マッシュポテト,小麦粉,パン粉, ごま	にんじん,たまねぎ,だいこん,だいこん の葉,もやし,ほうれんそう	615 kcal 20.2 g
10	水	ビスキュイパン ミネストローネ ブロッコリーのサラダ		たまご,牛乳,ベーコン,ぶた肉, 赤いんげん豆,大豆,ひよこ豆, 粉チーズ	丸パン,バター,さとう,小麦粉,油, じゃがいも,マカロニ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,ホールト マト,ブロッコリー,ホールコーン,りんご	590 kcal 24.5 g
11	木	四川豆腐ライス チンゲン菜としめじのスープ 乳ない豆腐		ぶた肉,とうふ,牛乳, とり肉, 寒天	米,麦,油,でんぶん,ごま油,さとう	にんにく,ながねぎ,干しいたけ,たまね ぎ,ニラ,チンゲン菜,しめじ,もやし,もも 缶	613 kcal 25.0 g
12 ★	金	麦ごはん にしんの塩こうじ焼き 呉汁 シャキシャキあえ		牛乳,にしん,ぶた肉,とうふ,大 豆	米,麦,じゃがいも,さとう,ごま油	にんにく,ながねぎ,にんじん,ごぼう,だ いこん,こまつな,切干大根,もやし,きゅ うり	594 kcal 29.1 g
15	月	麦ごはん 塩こうじハンバーグ かきたま汁 カリカリ油揚げのサラダ		牛乳,ぶた肉, とり肉,とうふ,た まご,油揚げ	米,麦,パン粉,さとう,でんぶん,ご ま油,油	にんじん,ながねぎ,だいこん,えのきた け,こまつな,キャベツ	637 kcal 31.7 g
16	火	つけ肉うどん ゆで野菜のみそドレあえ アップルスweetポテトパイ		ぶた肉,油揚げ,かまぼこ,牛乳	うどん,油,さとう,ごま,さつまいも, ぎょうざの皮,小麦粉	にんじん,たまねぎ,干しいたけ,ながね ぎ,こまつな,キャベツ,きゅうり,りんご缶	572 kcal 22.5 g
17	水	麦ごはん さめの包み揚げ 沢煮わん ゆで野菜の和風ドレッシング		牛乳,さめ,チーズ,ぶた肉	米,麦,春巻きの皮,小麦粉,でん ぶん,こんにゃく,油,さとう,ごま油	しょうが,ごぼう,たけのこ,干しいたけ, えのきたけ,にんじん,だいこん,ながね ぎ,こまつな,キャベツ,もやし,きゅうり,た まねぎ	617 kcal 26.6 g
18	木	キーマカレーライス ゆずごまサラダ りんご		ぶた肉,牛乳,ひじき,ツナ缶	米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦 粉,ごま	たまねぎ,ホールトマト,にんにく,しょう が,セロリー,にんじん,キャベツ,だいこ ん,こまつな,ゆず,りんご	617 kcal 20.9 g
19	金	ひじきごはん ししゃものごま天ぷら 芋団子汁 もやしの梅醬油あえ		ひじき,とり肉,油揚げ,牛乳,し しゃも	米,麦,油,こんにゃく,さとう,小麦 粉,ごま,じゃがいも,でんぶん	干しいたけ,にんじん,グリーンピース,ご ぼう,だいこん,はくさい,ながねぎ,こま つな,もやし,梅干し	583 kcal 22.6 g
22	月	麦ごはん シルバーの幽庵焼き 運盛り汁 かぼちゃのそぼろ煮 冬至(とうじ)		牛乳,シルバー,とうふ,ぶた肉	米,麦,さとう,うどん,油,でんぶん	ゆず,にんじん,だいこん,れんこん,ほう れんそう,えのきたけ,ながねぎ,かぼ ちゃ,しょうが	585 kcal 28.4 g
23	火	麦ごはん 珍珠丸子(肉団子のもち米蒸し) 肉片湯(ロウペンタン) 小松菜とひじきのナムル		牛乳,とうふ,ぶた肉,ひじき	米,麦,でんぶん,もち米,油,ごま 油,ごま	たまねぎ,しょうが,にんにく,にんじん,はく さい,ながねぎ,こまつな,きくらげ,もやし	574 kcal 23.1 g
24	水	ハンバーガーかフライドチキンバーガー ABCスープ ポイルキャベツ すぎなみレモンケーキ セレクト給食	セの レミ クモ トの	(ぶた肉),(とり肉),たまご,牛 乳,(ジョア)(ミルクコーヒー), ベーコン,豆乳	丸パン,パン粉,でんぶん,小麦粉, 油,じゃがいも,マカロニ,さとう,米 粉	たまねぎ,(グレープジュース)(麦茶), セロリー,にんじん,キャベツ,ホールトマ ト,グリーンピース,レモン	784 kcal 35.8 g

* 都合により献立を変更する場合があります。 * ★は「国内産食材の日」です。

* 栄養価は中学年のものです。