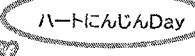



12月の予定献立表(小学校)

令和6(2024)年度

日曜	の み もの	給食回数 17回		給食目標 寒さに負けない体をつくろう		
		こんだて		ざいりょうのはたらき		
				ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)	からだのちようしを ととのえるもと(みどり)
2月	にぎゅう う	ほたていりバターしょうゆごはん ちくさやき*1 まめとんじる		こめ さとう パター あぶら さといも	ほたて ぎゅうにゅう たまご とりにく ひじき だいず ぶたにく とうふ みそ	とうもろこし ねぎ にんじん ほうれんそう だいこん こんにゃく しょうが
3火	にぎゅう う	セルフみそカツバーガー(ミルクパン・みそカツ) キャベツナサラダ しろいんげんまめとほうれんそうのスープ		ミルクパン こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ ウィンナー いんげんまめ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ ほうれんそう セロリー
4水	にぎゅう う	ちゅうかどん とうふのちゅうかスープ みかん		こめ あぶら でんぶん こまあぶら	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい チンゲンサイ ねぎ こんにゃく しょうが きくらげ もやし たら しいたけ みかん
5木	にぎゅう う	ごはん さけのしおこうじやき ほうれんそうとコーンのいためもの じゃがいもとにらのみそしる		こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ みそ	ほうれんそう とうもろこし キャベツ にんじん たら だいこん ねぎ
6金	にぎゅう う	とりにくときのこのクリームスパゲッティ カリフラワーのマリネサラダ パインゼリー		スパゲッティ あぶら カリフラワーの マリネ さとう パインゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ ハム	こんにゃく たまねぎ えのきたけ マッシュルーム しめじ カリフラワー キャベツ にんじん
9月	にぎゅう う	ホイコーローどん はるさめスープ みかん		こめ あぶら さとう でんぶん こまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ピーマン パプリカ しょうが にんにく もやし こまつな みかん
10火	にぎゅう う	ごはん とうふナゲットヤンニョムソースぞえ(2こ) わかめナムル かんこくふうにくじゃが		こめ あぶら さとう でんぶん こまあぶら じゃがいも こま	ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん しょうが こんにゃく もやし こんにゃく さやえんどう しいたけ
11水	にぎゅう う	ごはん さばのカレーあげ ポテトリヨネーズ むぎいりやさいスープ 		こめ こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも おおむぎ	ぎゅうにゅう さば ウィンナー ベーコン	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ しめじ セロリー
12木	にぎゅう う	はいがパン トマチキ こんさいサラダ キャベツのクリームスープ		はいがパン あぶら さとう でんぶん じゃがいも こむぎこ パター	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム	たまねぎ にんにく パセリ トマト きゅうり ごぼう だいこん にんじん キャベツ
13金	にぎゅう う	ごはん ししゃものいそべあげ にんじんしりしり ぶたにくとはくさいのもの		こめ こむぎこ あぶら こま さとう	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりにく ぶたにく	にんじん はくさい ねぎ えのきたけ こんにゃく しょうが
16月	にぎゅう う	あぶらふどん*2 はくさいのごますあえ わかめのすましじる 		こめ あぶら ふ さとう でんぶん こま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく こうやとうふ かまぼこ わかめ	たまねぎ さやいんげん はくさい ほうれんそう にんじん えのきたけ ねぎ
17火	にぎゅう う	しょうゆラーメン てづくりジャンボしゅうまい フルーツポンチ		ちゅうかめん あぶら さとう こまあぶら でんぶん しゅうまいのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく かんてん	もやし ねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ しょうが パインアップル もも
18水	にぎゅう う	ごはん たらのあまからソースかけ かいそうサラダ さつまじる		こめ こむぎこ でんぶん あぶら こまあぶら さとう わふうドレッシング さつまじり	ぎゅうにゅう たら かいそうミックス とりにく とうふ みそ	こねぎ キャベツ にんじん もやし とうもろこし だいこん こんにゃく ねぎ しめじ みずな
19木	にぎゅう う	バエリア スパニッシュオムレツ トマトとまめのスープ ぶどうゼリー		こめ あぶら じゃがいも さとう ぶどうゼリー	いか えび ぎゅうにゅう たまご ハム チーズ いんげんまめ	にんじん たまねぎ パプリカ マッシュルーム ほうれんそう トマト キャベツ かが セロリー にんにく
20金	にぎゅう う	とうじカレーライス きりぼしだいこんのサラダ ゆずのコロコロドーナツ		こめ あぶら パター こむぎこ フレッシュドレッシング ホットケーキミックス さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ たまご	たまねぎ だいこん かぼちゃ にんじん れんこん にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり ゆず
23月	ヨー グ ルト	ガーリックライス くるりんチキン★ ごしよくのコールスローサラダ キャベツとたまねぎのコンソメスープ ★裏面にレシピを掲載!		こめ あぶら こまあぶら こむぎこ でんぶん パンこ マヨネーズ	ヨーグルト とりにく ひじき ハム ベーコン	たまねぎ にんにく パセリ しょうが だいこん きゅうり とうもろこし キャベツ にんじん

~今月の注目!!食材~

にんじん

カロテンの語源は、「○○○○」?

12月の給食は、毎日 にんじんを使っています。気づいた人はいるでしょうか? にんじんは、黄・赤・緑の食品の3つのグループの中では、緑のグループです。ところで、にんじんに含まれる栄養素に「カロテン」があります。「カロテン」の語源はにんじんを表す英単語の「キャロット」といわれています。にんじんはそれだけ「カロテン」の多い野菜なのです。(答え:カロテンの語源は、「キャロット」)

出典:給食時間の5分間指導 食育早わかり図鑑(群羊社)

絵本給食

今月の絵本給食は、16日の「あぶらふどん」です。絵本の紹介は、裏面へ!

→→→

12月21日は(冬至(とうじ))です。

冬至は、1年で1番昼が短く、夜が長い日です。旬のものを食べて栄養をとり、力をつける習慣があります。冬至の日にかぼちゃ(別名:なんきん)を食べるのは、「ん」のつくものを食べると運がつくと考えられてきたからです。加えて、保存が効くことから長寿の願いも込められたとされています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないといわれてきました。20日の給食では、冬至にちなんでかぼちゃを入れた「冬至カレーライス」と「ゆずのコロコロドーナツ」を提供します。

*都合により献立が変更になることもあります。
*学校給食では、様々な食品を使用します。今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。
*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針はホームページからご覧になれます。下のQRコードからアクセスしてください。



基準	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	635kcal	摂取エネルギー全体の 16%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%

東調理場(小) <<みんなのくるりんキッチン>>

QRコード

Instagram: みんなのくるりんキッチン

12月の給食終了日をお知らせします。

第六・第七小学校 23日
第一・第二・第三・第四・第五・第八小学校 24日

今月の立川産

さといも・キャベツ
こまつな・だいこん
トマトピューレ・にんじん
ねぎ・はくさい

~白衣について~

お子様が給食当番を担当した場合、週末に給食当番の白衣一式を持ち帰ります。洗濯をして、翌週持たせてください。香りに敏感なお子様もいらっしゃるため、洗濯の際は、洗剤や柔軟剤にご配慮いただけますようお願いいたします。アイロンがけは必須ではありません。ほころび等ございましたら、簡単な縫いをしていただくと幸いです。

Let's try to use English!
「今月の立川産」を英語で言ってみよう! 答えは裏面左下で確認できます。

12月 志ゅっしよくだより

【問い合わせ】
東調理場
みんなのくるりんキッチン
☎ 042-527-2160

手洗いは健康習慣の基本です!

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさんついています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

手洗いのポイント

せっけんを泡立て、こするよ
うに洗います。



活れの残りやすい部
分は念入りに。

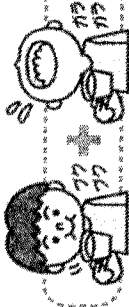


流水でしっかりと洗い流し、清潔
なタオルなどで水分を拭き取りま
しょう。



自分が残っていると手洗いの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。手を洗ったあとの水分をよくふきとり、手荒れを予防しましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。フックアウガイの後
に、ガラガラうがいをすると効果的です。

冬休みの食生活～10のポイント

た (食)バズりに気をつけよう	の (飲)飲み物は甘くないものを選びましょう	ゆ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう	み みんなで食卓を囲む機会をつくろう
し しっかり手を洗ってから食事をしよう	い ち(1)日5食、期正しく食べよう	す ずんで、おうちの人のお手伝いをしよう	を (お)やつは時間と量を決めてとろう
や さい(野菜)をたっぶり食べよう	か か(か)がむ	か か(か)がむ	と と(と)を

—以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。



こちらのQRコードからホームページをご覧いただけます。

出典：学校給食 第75巻第11月号

東調理場 小学校給食の献立

▼給食だよりのカラー版は、立川市のホームページに掲載しています。どうぞご覧ください。
立川市ホームページ内

Let's try to use English! の答え さといも→taro キヤブツ→cabbage こまつな→Japanese mustard spinach(Komatsuna) だいこん→Japanese white radish トマトピューレ→tomato puree にんじん→carrot ねぎ→green onion はくさい→chinese cabbage

調理場を知ろう



この写真は、鮭に下味をつけて鉄板に並べている様子です。魚肉下処理室では、調理員さんは赤いエプロンを着用し、魚や肉に下味をつけ、並べて焼く準備をしたり、揚げ物にする準備をします。調理員さんが赤いエプロンをしているのは、調理場が汚れないようにすることほもちろん、魚肉の下処理をしていることが周知から見てわかるようにするためです。魚肉の下処理は、汚染度の高い調理工程であることから、肘まで長さのあるアームカバーを使っています。

『しわしわかんぱんがおいしいよ』 水上みどり 作 福音館書店

今年度の給食は中央児童園児園青少年センターに推薦してもらっています。

野菜などのたべものを乾燥してかんぱんにつくると、栄養価が上がり保存が利くようになります。太陽の光を浴びて乾燥されることで中に含まれるビタミン分が増え、生のときよりも栄養価が上がります。私たちの周りにはたくさんのかんぱんが売っていますが、その恩恵にあずかっています。身近なかんぱん一つの秘密を解き明かしていきます。

引用：福音館書店

12月23日のメニュー - くるりんチキン

材料 (4人分/1人2切の場合)

- 鶏もも肉 切身 8切
- (1切50～60g程度もの)
- ★塩 小さじ1
- ★こしょう 少々
- ★粉末コンソメ 小さじ1
- ★にんにく 1片
- ★しょうが 少々
- ★ごま油 小さじ1
- ★小麦粉 大さじ1
- ★片栗粉 小さじ1
- ★パン粉 60g(適量)
- 揚げ油 適量

作り方

- ① にんにく、しょうがはすりおろす。
- ② 鶏肉を下味(★)につけ込む。
- ③ 下味をつけ込んだ鶏肉に、小麦粉、片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ④ ③にパン粉をつけて、熱した油で4～5分、中に火が通るまで揚げる。



給食試食会のお知らせ

学校給食に対する理解を深めていただくため、試食会を開催します！
ぜひこの機会に児童、生徒の皆さんが食べている学校給食をご試食ください！

開催日時 : 令和7年11月15日(水) 10時30分～12時30分
開催場所 : 立川市学校給食東共同調理場(立川市泉町1156-18)
試食する給食 : 東調理場中学校
対象者 : 立川市立小・中学校(全校)保護者の皆さま
申し込み方法 : 右の案内チラシQRコード、InstagramQRコード、
立川市公式LINE、X(旧Twitter)にてご案内しています。
問い合わせ : 学校給食課 東調理場
電話 042-527-2160



案内チラシQRコード



InstagramQRコード

今年度の学校給食試食会は今回で終了です。
6月10日、11月19日の試食会に参加した方以外を優先とさせていただきます。
来年度も各学期1回の試食会開催を予定しております。