

給食目標

寒さに負けない体をつくらう

17回

給食回数

の  
み  
も

こんだて

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(かとり)

こんだて×E

今日の立川産

- キャベツ こまつな
- だいこん ねぎ
- はくさい にんじん

こまいは、漢字で「氷下魚」と書きます。  
寒魚でとれる魚で、タラ科に属する小魚  
です。  
よく噛んで食べましょう。

～今月の注目食材～

今日は…  
**だいこん**  
だいこんは“根”の部分を  
食べる野菜ですが、  
葉っぱも食べられます。  
ピタミンやカルシウム、  
鉄分が多く含まれています。  
11日(月)には豚肉と大根の煮物、  
14日(木)には「ローボ」大根丼と、  
だいこんが主役となったメニューを  
提供します。  
今が旬のだいこんを、味わってみて  
ください。

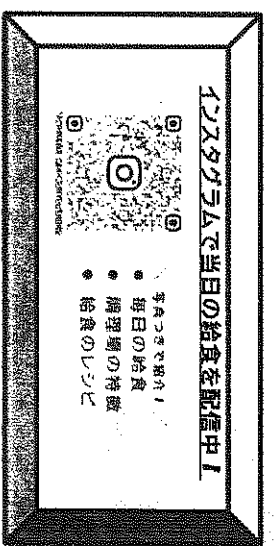
**冬至**  
1年の中で最も日中の時  
間が短い日です。  
冬至に栄養のある南瓜  
を食べ、ゆず湯につかる  
と風邪をひきにくいと  
言われています。

**2学期給食最終日**  
12/21(木) 第三小学校  
12/22(金) 第一、第二、第六、  
第七、第八小学校  
12/23(月) 第四、第五小学校

日	給食回数	給食メニュー	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(かとり)
1 金	17回	こんだて	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(かとり)
4 月		ベーコンとごぼうのピロフ メダイのカリウツクやき パンチキチヤウダ みかん	こめ さとう さいも こまあがら	ぎゅうにゅう どうろが みそ わかめ どうろが	ねぎ にんにく しよらが はくさい もやし にんにく だいこん ごぼう じゃがいも ごまつな
5 火		こはん いかのあまからあげ(2まい) じゃがいものいためもの だいこんとあがらあげのみそじる さとうせり	こめ でんぶ あがら さとうじゃがいも こまあがら さとうせり	ぎゅうにゅう わかめ みそ あがらあげ わかめ	ピーマン にんにく しよらが だいこん はくさい しらたき みそ ねぎ
6 水		まぜピピンパ あげしゅうまい(2こ) トックリわかめスー	こめ こま さとう こまあがら トック	だいたく だいず たまご ぎゅうにゅう しゅうまい わかめ どうろが	ねぎ にんにく しよらが まめやし にんにく たまねぎ
7 木		バターロールパン ミートソース トマトソース たまごのソテー ココロニスー	バターロールパン あがら さとう でんぶ じゃがいも ココロニスー	ぎゅうにゅう たまご だいたく ウチ ねぎ だいたく	たまねぎ パセリ トマト こまつな にんにく セロリ
8 金		カレーライス カレーライスとキャベツのサラダ	こめ あがら あがら パター じゃがいも じゃがいも じゃがいも	ぎゅうにゅう とうろが だいたく とうろが	たまねぎ にんにく にんにく しよらが トマト キャベツ しょうが ニラ
11 月		こはん ごまのからあげ(2はん) だいたくとだいこんのもの にんじんしりしり みかん	こめ でんぶ あがら さとう こま	ぎゅうにゅう こんまい だいたく とうろが	だいこん にんにく さやいんげん ねぎ しょうが
12 火		チャーハン デュークカレー ちゅうかスー	こめ あがら さとうのわかめ こめこめん こまあがら	たまご じゃがいも だいたく とうろが	ねぎ こねぎ にんにく しよらが キャベツ しょうが にんにく じゃがいも
13 水		ピザピザ どうがチキンのコンソメスープ じゃがいものコンソメスープ	こめ パター あがら でんぶ さとう じゃがいも	たまご じゃがいも だいたく とうろが	たまねぎ にんにく じゃがいも にんにく しょうが
14 木		ローボーだいのんとん どうがのちゅうかスー パイナップル	こめ あがら さとう でんぶ こまあがら パイナップル	だいたく しょうが だいたく にんにく ねぎ たら はくさい	たまねぎ にんにく しょうが じゃがいも トマト にんにく だいこん とうもろこし えだまめ
15 金		こはん ホホのねぎソースかけ(ローボ) にひだし かきたまじる	こめ こま さとう あがら こまあがら さとう	ぎゅうにゅう ねぎ あがらあげ たまご みそ	ねぎ こねぎ キャベツ にんにく もやし ほうれんそう エリンギ えのきたけ
18 月		ハヤシライス れんこんサラダ(ごまドレッシング)	こめ あがら こま じゃがいも こまドレッシング	ぎゅうにゅう だいたく ねぎ	たまねぎ にんにく じゃがいも トマト にんにく しょうが とうもろこし えだまめ
19 火		ソフトフランス フライドチキンのソテー コンソメポタージュ	ソフトフランスパン こま さとう でんぶ じゃがいも パター ココロニスー	ぎゅうにゅう とうろが だいたく とうろが	たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ じゃがいも パセリ じゃがいも
20 水		こはん さわらのゆであんやき ほうれんそうとキャベツのごまあえ かすひる	こめ さとう こま さといも あがら	ぎゅうにゅう さわら だいたく ちくわ みそ	かす キャベツ ほうれんそう にんにく だいこん しょうが ごまつな にんにく しょうが
21 木		はちみつモンゴースト チリコンカン はなやさいとじゃがいものサラダ	じゃがいも パター はちみつ さとう じゃがいも たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう だいたく ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが パセリ じゃがいも じゃがいも じゃがいも
22 金		パイリア だいたくのごまカツレツ とりにくとかかのスー	こめ あがら こま じゃがいも	ぎゅうにゅう いか だいたく だいたく	たまねぎ パセリ しょうが じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも
25 月		くらざとうパン モチモチラタン まめとやさいのスー	くらざとうパン じゃがいも あがら こま	ぎゅうにゅう しょうが だいたく しょうが だいたく	たまねぎ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも

\*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。  
\*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いただけます。  
下記QRコードからアクセスしてください。  
(アレルギー対応方針)

◆◆実施した給食の写真を立川市ホームページに掲載しています◆◆  
子育て・教育 → 教育 → 学校教育・教育就学相談・小中学校 → 学校教育 → 学校給食 → 東調理場小学校給食の献立について



基準	今月の平均	国の基準
エネルギー	623kcal	650kcal
たんぱく質	16%	13~20%

こちらのQRコードからも  
ホームページがご覧いただけます。

～給食当番について～  
お子様か給食当番を担当した場合、白衣を着用し、マスクをして配膳します。マスクをご用意ください。  
また、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。  
ほころび等ございましたら、簡単な補いをしていただけると幸いです。

# 12月 きゅうしょくだより

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

日が暮れるのが早くなり、朝、晩の冷え込みが一層厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、様々な感染症が季節に関係なく流行することになってしまいました。感染症を拡大させないために日頃から一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように以下のことを気をつけましょう。

## ☆冬休みを元気に過ごすためのポイント☆

<p>☆ こまめに手を洗う</p>	<p>☆ 早寝・早起きを心がける</p>	<p>☆ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>☆ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>☆ 適度に体を動かす</p>	

## 幸運を呼び込む(冬至)の食べ物

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ります。冬至の日に、「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えがあります。また、ゆず湯で身を清めて、無病息災を願う風習もあります。

「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。

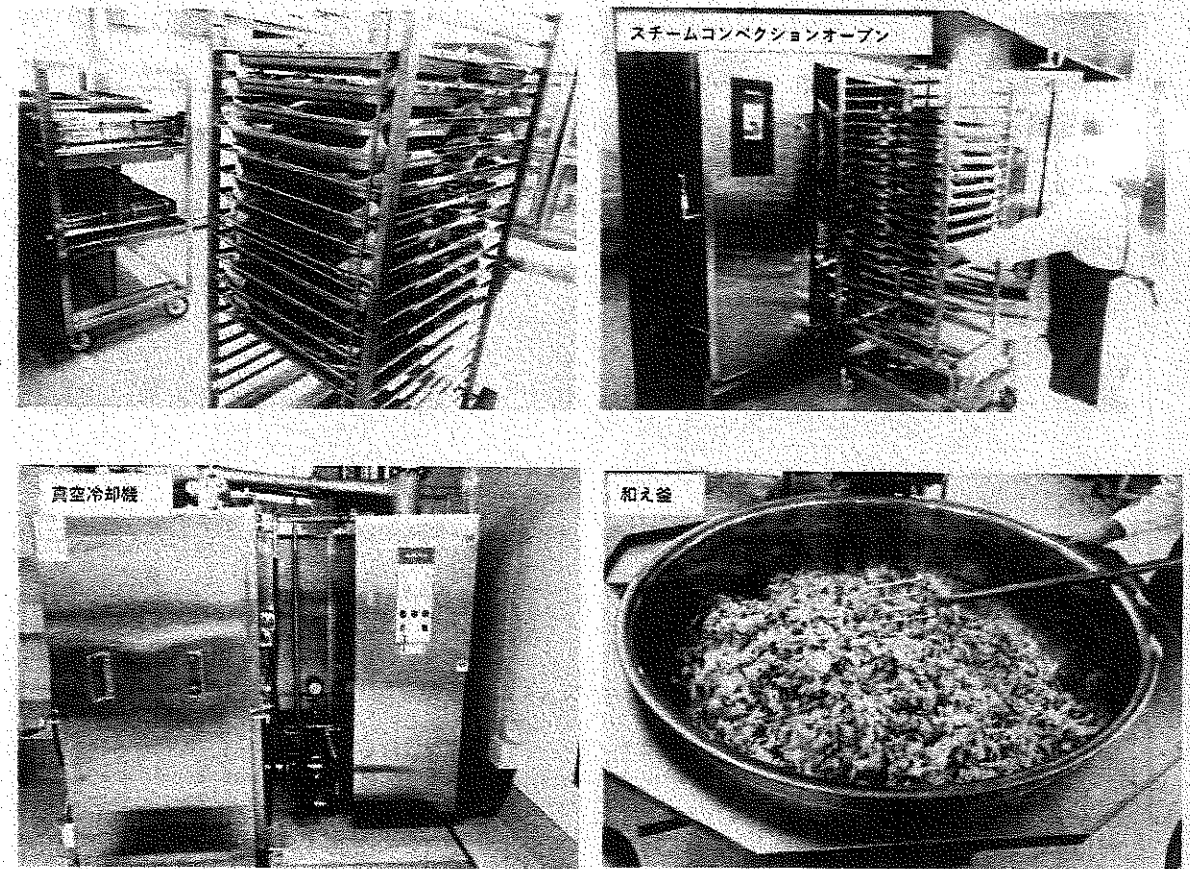
今年の冬至は12月22日です。

引用: 学校給食 2023年11月号(全国学校給食協会)

# 東調理場の給食提供

11月の東調理場の様子をご紹介します。手づくりにこだわった給食づくりをしています。

9月から、東調理場からの給食提供が開始となりました。スチームコンベクションオーブンでお肉を焼いたり、和え物は、加熱した野菜と調味料を別々に真空冷却機で冷ましてから、和え釜で味付けします。これからも、皆さんに「楽しみ!」「おいしい!」と言ってもらえる給食を作りたいと思っています。



▼ きゅうしょく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HP ▶ 子育て・教育 ▶ 教育 ▶ 学校教育 ▶ 教育就学相談・小中学校 ▶ 学校教育 ▶ 学校給食 ▶ 東調理場小学校給食の献立について ▶ 12月献立表、きゅうしょくだより

こちらのQRコードからもホームページがご覧いただけます。



## 12/4のメニュー ベーコンとごぼうのピラフ

材料 (4人分)		作り方
米	2合 (300g)	① 米、米粒麦にコンソメスープの素を入れて炊く。 ベーコンは短冊切り、ごぼうはささがき、たまねぎ・パセリはあらみじん切りにする。 ② 鍋に油をしき、ベーコン、ごぼう、たまねぎを炒める。 ③ 調味料を加え味を調え最後にパセリを加える。 ④ 炊き上がったご飯に③を混ぜる。
米粒麦 (無ければ米で)	25g	
コンソメスープの素	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
ベーコン	30g	
ごぼう	60g	
たまねぎ	70g	
パセリ	4g	
サラダ油	2g	

## 12/11のメニュー にんじんしりしり

材料 (4人分)		作り方
にんじん	200g	① にんじんは千切りにする。 ② フライパンに油をしき、温まったら鶏ひき肉を炒め、そこににんじんを加え火が通るまで炒める。 ③ 砂糖、しょうゆで調味し、ごまかつお節を加え仕上げる。
鶏ひき肉	40g	
油	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
かつお節	適量	
白ごま	小さじ1程度	

