令和4年12月

献　立　表

新宿区立新宿西戸山中学校

実施日		献　立　名	６つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質	
			おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
日	曜日		［1群］ 魚介・肉・卵・豆・豆製品	［2群］ 牛乳・乳製品・小魚・海藻	［3群］ 緑黄色野菜	［4群］ その他の野菜・果物	［5群］ 穀類・いも類・砂糖	［6群］ 油脂類		
1	木	ごはん（宮城つや姫） のりとあさりのつくだ煮 肉豆腐　みぞれ汁	あさり水煮 豚肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 のり	にんじん みつば	たまねぎ 長ねぎ だいこん	精白米 さとう こんにゃく 片栗粉	油	794 34.9	kcal g
2	金	タンめん パリパリサラダ プリン	豚肉 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく はくさい たまねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり	冷凍ラーメン 片栗粉 ワンタンの皮 さとう	油 ごま油	782 34.4	kcal g
5	月	ビーフカレー ひじきのみそドレサラダ 夢オレンジ	牛肉 レンズまめ 大豆 淡色辛みそ	牛乳 芽ひじき ちりめんじゃこ	にんじん トマト缶 トマトジュース	にんにく しょうが たまねぎ セロリ キャベツ 夢オレンジ	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター マヨネーズ(ｴｯｸﾞｹｱ) ごま油	901 32.1	kcal g
6	火	発芽玄米ごはん からすがれいの煮つけ　雷汁 じゃがいものそぼろ煮	からすがれい 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん 豆苗	しょうが だいこん 長ねぎ たまねぎ	精白米 発芽玄米 さとう じゃがいも 片栗粉	ごま油 油	849 36.7	kcal g
7	水	あしたばパン ラザニア ビーツのスープ	豚肉 大豆	牛乳 スキムミルク 生クリーム チーズ	にんじん パセリ トマトジュース	にんにく たまねぎ しょうが セロリビーツ	あしたばパン ラザニア 小麦粉 じゃがいも さとう	油 バター	856 37.5	kcal g
8	木	さばずし めだいの西京みそ焼き 生ふのすまし汁	さば水煮缶詰 めだい 西京味噌 淡色辛みそ	牛乳	にんじん さやいんげん みずな	干ししいたけ かんぴょう だいこん しめじ たまねぎ	精白米 さとう 片栗粉 生ふ	油	760 35.9	kcal g
9	金	みそ煮込みうどん おかか和え 大学芋	豚肉 赤色辛みそ 八丁みそ 生揚げ かまぼこ かつお	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	干ししいたけ だいこん たまねぎ しめじ 長ねぎ キャベツ	冷凍うどん さとう さつまいも 水あめ	油	874 30.8	kcal g
12	月	たらこフランス ポークビーンズ 生パスタのソテー	たらこ ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 生クリーム	パセリ にんじん トマトジュース ほうれんそう	セロリ たまねぎ にんにく エリンギ水煮	ｿﾌﾄﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ じゃがいも さとう 片栗粉 生パスタ	マヨネーズ(ｴｯｸﾞｹｱ) オリーブ油 油 バター	766 33.2	kcal g
13	火	クッパ タッカンジョン わかめサラダ	豚肉 鶏肉 竹輪	牛乳 生わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく 干ししいたけ 長ねぎ きゅうり キャベツ	精白米 米粒麦 片栗粉 さとう	油 ごま油	33.4 29.7	kcal g
14	水	きのこの和風スパゲティ カリフラワーのサラダ マロンパイ	鶏肉	牛乳刻みのり	にんじん こまつな 赤パプリカ	たまねぎ しめじ なめこ エリンギ水煮 えのきたけ マッシュルーム水煮 カリフラワー キャベツ きゅうり	スパゲッティ さとう 片栗粉 パイ皮	油 マーガリン マロンペースト くり甘露煮	894 30.9	kcal g

15	木	ジャンバラヤ チリコンカン シーザーサラダ 国際メニュー「アメリカ」	ベーコン ウィンナー あさり水煮 豚肉 鶏肝臓 大豆 レッドキド ニービーンズ 水煮	牛乳 粉チーズ	トマトジュース トマト缶 にんじん	にんにく セロリ たまねぎ 冷凍グリンピース キャベツ きゅうり 黄パプリカ	精白米 米粒麦 マカロニ さとう	マーガリン 油	855 38.0	kcal g
16	金	ほたての炊き込みご飯 せんべい汁 かみごたえきんぴら 郷土料理「青森県」	油揚げ ほたてがい水煮 鶏肉 いか	牛乳 刻み昆布	にんじん みつば さやいんげん	干ししいたけ ごぼう だいこん しめじ 長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう かやきせんべい つきこんにゃく	油 ごま油	745 30.3	kcal g
19	月	ビスキュイパン ブロッコリーのクリームシチュー チキンサラダ	卵 鶏肉 大豆 高野豆腐	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん ブロッコリー	レモンジャム たまねぎ エリンギ水煮 にんにく きゅうり キャベツ しょうが	丸パン さとう 小麦粉 じゃがいも 片栗粉	バター 油 ごま油	831 35.2	kcal g
20	火	あなごめし 雪けし（白玉団子汁） 煮菜（にざい）　みかん 郷土料理「広島県」	油揚げ 蒸しあなご 鶏肉 かまぼこ 淡色辛みそ	牛乳	にんじん みつば こまつな	しょうが 干ししいたけ たまねぎ ごぼう えのきたけ 長ねぎ だいこん みかん	精白米 もち米 さとう 白玉粉 小麦粉	油	827 33.4	kcal g
21	水	ほうとう わかさぎの南蛮漬け ゆず香和え 冬至	鶏肉 油揚げ 赤色辛みそ 淡色辛みそ	牛乳 わかさぎ	にんじん かぼちゃ こまつな 赤ピーマン ほうれんそう	たまねぎ だいこん はくさい 長ねぎ ゆず	冷凍ほうとう麺 さとう 小麦粉 片栗粉	油 ごま油	783 32.3	kcal g
22	木	ツナピラフ カチャトーラ オニオンドレッシングサラダ キャンドルゼリー 	ツナ油漬 あさり水煮 鶏肉	牛乳 寒天 ホイップクリーム	パセリ トマト缶 ブロッコリー	にんにく たまねぎ エリンギ水煮 キャベツ レッドキャベツ きゅうり いちご	精白米 小麦粉 さとう	バター 油	837 34.2	kcal g

◎学校行事や感染症の流行等の状況により、 献立内容の変更および回数を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

	エネルギー	たんぱく質
12月分　1日あたりの平均	823	34.0
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	27.0～41.5

免疫力を高める食事とは…

気温が下がり乾燥する冬は、インフルエンザやかぜが流行する時期です。新型コロナウイルスも再びの流行が心配されています。給食ではこの時期、野菜をたっぷり使った温かいスープや煮物を取り入れたり、旬のビタミン豊富なくだものを出して免疫力を高める献立になるよう考えています。冬休みの間は、家庭での食事で免疫力を高め、感染症にかかりにくい体を作ってほしいと思います。バランスのよい食事をとることのほかに、次のことも心がけてみましょう。

たんぱく質を多く含む食品やくだものをとろう

冬は国産のかんきつ類が出回る時期です。みかんやデコポンなど、皮がむけて手軽に食べられるかんきつは、ビタミンCが多く含まれていて冬のおやつにぴったりです。また、皮膚や粘膜を強くしてくれるたんぱく質も感染症予防には大切です。給食のない冬休みも牛乳を毎日飲むことがおすすめです。

よくかんでだ液を出そう

だ液には、抗菌・殺菌作用があるだけでなく、免疫力を高める働きもあります。またよくかむことで胃腸の働きも活発になり、栄養の吸収率がアップします。

腸内環境を整えよう

免疫に関係する細胞が最も多くある場所は腸なので、腸内環境を整えることが感染症予防につながります。食物繊維や発酵食品には腸の調子を整える働きがあります。