

令和 4 年度



# 12月 予定献立表



都内の農家 田倉農園さんの野菜を給食で使っています  
使用予定の献立と食品は**赤字**になっています

東京都立南多摩中等教育学校

日	(曜)	献立名			主な食品群			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
		主食	おかず		牛乳	体の組織を作る	体の調子を整える				エネルギーになる
			主なおかず	その他のおかず		赤	緑				黄
1	(木)	✎ 期末考査のため給食はありません ✎									
2	(金)	もち米入りさつま芋ごはん	鯖のゆずみそ焼き 五目金平 フルーツヨーグルト	のっぺい汁	牛乳	さわら 味噌 豚肉 ヨーグルト	生姜 ゆず ごぼう 人参 蓮根 さやいんげん 大根 椎茸 黄桃缶 りんご缶 みかん缶	米 もち米 さつま芋 ごま 油 砂糖 ごま油 里芋 澱粉	726	32.3	19.7
5	(月)	カレーうどん	冬野菜のごまドレサラダ ミルクキャンディーポテト		牛乳	豚肉 油揚げ 脱脂粉乳	玉ねぎ 長ネギ 人参 椎茸 しめじ 小松菜 蓮根 カリフラワー ブロッコリー 赤ピーマン 黄パプリカ	うどん 澱粉 砂糖 ねりごま ごま油 ごま さつま芋 油 バター	769	27.6	21.3
6	(火)	黒砂糖パン	コールスローサラダ 鶏とかぶのクリーム煮 果物(りんご)		牛乳	鶏肉 チーズ	キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ 生姜 セロリ かぶ パセリ マッシュルーム りんご	パン 砂糖 油 バター 小麦粉 生クリーム	707	25.9	31.9
7	(水)	午前中授業のため給食はありません									
8	(木)	コーンライス	タンドリーチキン キャベツのサラダ ミネストローネ 果物(みかん)		牛乳	鶏肉 ヨーグルト ツナ ベーコン	コーン パセリ 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり 赤ピーマン 生姜 人参 セロリ かぶ トマト みかん	米 オリーブ油 砂糖 ごま油 バター	723	33.3	23.5
9	(金)	午前中授業のため給食はありません									
12	(月)	ごまごはん	肉じゃが 梅おかか和え みたらし団子		牛乳	豚肉 さつま揚げ 鰹節	生姜 玉ねぎ 人参 こんにゃく さやいんげん 大根 キャベツ えのきだけ 梅干し	米 麦 ごま 油 じゃが芋 砂糖 白玉餅 水あめ 澱粉	727	24.7	14.5
13	(火)	午前中授業のため給食はありません									
14	(水)	ひよこ豆入りキーマカレー	ブロッコリーサラダ みかんゼリー		牛乳	豚肉 チーズ 寒天	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 きゅうり マッシュルーム グリンピース ブロッコリー キャベツ コーン みかん缶 みかんジュース	米 麦 油 砂糖 バター 小麦粉 ひよこ豆 アーモンド	810	27.6	24.9
15	(木)	午前中授業のため給食はありません									
16	(金)	中華丼	ひじき和え さつま芋といんげん豆の甘煮		牛乳	豚肉 いか なると ひじき 油揚げ	生姜 玉ねぎ 人参 白菜 たけのこ 椎茸 木耳 グリンピース ほうれん草 キャベツ	米 麦 油 砂糖 澱粉 ごま油 さつま芋 白いんげん豆	709	26.0	15.6
19	(月)	午前中授業のため給食はありません									
20	(火)	焼き豚入り卵チャーハン	じゃが芋の胡麻和え キムチスープ 白玉ポンチ		牛乳	焼き豚 卵 鶏肉 豆腐	人参 長ネギ グリンピース 生姜 白菜 白菜キムチ にら みかん缶 パイン缶 りんご缶	米 麦 油 ごま油 砂糖 じゃが芋 ごま 白玉餅	756	26.3	22.3
21	(水)	わかめごはん	ぶり大根 さつま汁 果物(柑橘類)		牛乳	わかめ ぶり 豚肉 豆腐 みそ	<b>大根</b> 人参 ごぼう さやいんげん 生姜 こんにゃく 小松菜 長ネギ 柑橘類	米 麦 ごま 砂糖 澱粉 油 さつま芋	814	35.8	25.4
22	(木)	ガーリックライス	ポークソテートマトソース クリスマスサラダ 米粉のホタテジュレ サイダー寒天		牛乳	豚肉 ベーコン 寒天	パセリ にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー 人参 黄パプリカ セロリ コーン みかん缶 黄桃缶 パイン缶	米 オリーブ油 油 砂糖 澱粉 米粉 バター	859	31.7	30.9

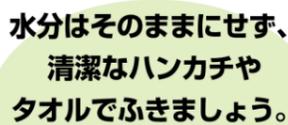
※食材の都合で献立を変更することがあります

## 風邪など 感染症 に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

### 手洗いを直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つい雑になっていませんか? セッケンをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。



## 感染症予防に「ビタミンACE」を!



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、 植物油に多く含まれる
にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー ウナギ	ブロッコリー いちご キウイフルーツ 柿 じゃがいも	アーモンド かぼちゃ ひまわり油 モロヘイヤ トラウトサーモン

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。

