

# 12月 よてい献立表

日	曜日	牛乳	献立名	赤 群 (血や肉をつくるもの)	黄 群 (カや体温となるもの)	緑 群 (体の調子をよくなるもの)	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	
1	月	○	カレーあんかけ(ゆでうどん) 笹かまの米粉磯辺揚げ ささみとコーンのソテー	牛乳 笹かま 青のり 豚肉 油揚げ 鶏肉	うどん 米粉 でん粉 米ぬか油	玉ねぎ 人参 長ねぎ エリンギ とうもろこし	685	33.6	
2	火	○	ご飯 さばのポン酢だれ 五目汁 しらたき炒め	牛乳 さば 鶏肉 豚肉 みそ	米 米ぬか油 でん粉 さといも 砂糖	レモン 大根 人参 かぶ 長ねぎ しらたき たけのこ チンゲン菜	763	34.7	
3	水	○	パンパン(渦巻) 冬野菜のクリームシチュー カラフルサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム	パンパン 米ぬか油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ブロッコリー きゅうり パプリカ とうもろこし キャベツ	764	26.7	
4	木	○	わかめご飯 生揚げのうま煮 白菜のおひたし りんごゼリー	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ	わかめご飯 米ぬか油 砂糖 でん粉 りんごゼリー	生姜 人参 玉ねぎ 大根 いんげん 緑豆もやし 白菜 レモン	833	33.9	
5	金	○	ご飯 ホキの甘酢だれ さつま汁 ほうれん草のごま和え	牛乳 ホキ 鶏肉 みそ	米 でん粉 米ぬか油 砂糖 さつまいも ごま	玉ねぎ ごぼう 人参 大根 長ねぎ ほうれん草 緑豆もやし	760	31.7	
8	月	○	菜飯 おでん 根菜のごまみそ炒め みかん(柑橘)	牛乳 生揚げ こんぶ 竹輪 さつま揚げ 豚肉 みそ	菜飯 じゃがいも 砂糖 米ぬか油 ごま ごま油	大根 こんにやく ごぼう 人参 れんこん いんげん みかん	724	26.3	
9	火	○	ご飯 鶏肉の米粉から揚げ えのきのみそ汁 にらたま炒め	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 鶏卵	米 米粉 でん粉 米ぬか油	にんにく 生姜 えのきたけ 長ねぎ 人参 緑豆もやし にら	778	36.5	
10	水	○	ご飯 麻婆豆腐 もやしの中華和え	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 干しいたけ たけのこ 長ねぎ 緑豆もやし 小松菜	749	31.3	
11	木	○	そぼろ丼(ご飯) 海藻としらすのサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 しらす干し 海藻 わかめ	米 米ぬか油 砂糖	いんげん 干しいたけ 人参 とうもろこし キャベツ 玉ねぎ	738	30.9	
12	金	○	ミルクパン(食パン) さけの香草焼き シエニケイト(きのこのクリームスープ) マスタードポテト いちごジャム	牛乳 さけ 鶏肉 生クリーム ウイナー	ミルクパン いちごジャム オリーブ油 米ぬか油 バター 小麦粉 じゃがいも	レモン にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム エリンギ	911	38.0	
15	月	○	ご飯 ひきずり(鶏肉のすき焼き風) チンゲン菜の甘酢和え	牛乳 鶏肉 豆腐	米 米ぬか油 ふ 砂糖 ごま	人参 長ねぎ 白菜 干しいたけ しらたき 緑豆もやし チンゲン菜	720	31.0	
16	火	○	バターロール ポトフ コーンソテー お楽しみデザート	牛乳 豚肉 フランクフルト ベーコン	バターロール 米ぬか油 じゃがいも 米粉 ケーキ	セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ エリンギ とうもろこし	777	29.9	
17	水	○	ご飯 焼きメンチカツ かきたま汁 キャベツのおかか和え	牛乳 メンチカツ 豆腐 鶏卵 かつお節	米 米ぬか油 でん粉	玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ 緑豆もやし	763	26.1	
18	木	○	ポークカレー(麦ご飯) 大根サラダ	牛乳 豚肉 チーズ	麦ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり	826	25.1	
19	金	○	ご飯 あじの竜田揚げ 和風しょうがスープ 小松菜とえのきのおひたし	牛乳 あじ 鶏肉 生揚げ	米 でん粉 米ぬか油	生姜 ごぼう 大根 人参 白菜 長ねぎ 緑豆もやし えのきたけ 小松菜	749	34.2	
22	月	○	ご飯 さわらのゆずしょうゆだれ 大根のみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 さわら わかめ みそ 鶏肉	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	ゆず 人参 大根 長ねぎ 生姜 玉ねぎ かぼちゃ	726	33.8	
23	火	○	チョコチップパン 鶏肉のマスタード焼き かぶとウイナーのスープ かにかまサラダ	牛乳 鶏肉 ウイナー かにかまぼこ	チョコチップパン 米ぬか油 砂糖	玉ねぎ 人参 かぶ キャベツ とうもろこし きゅうり	787	33.1	
24	水	○	ご飯 みそ肉じゃが もやしときゅうりの梅肉和え	牛乳 豚肉 さつま揚げ みそ かつお節	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ こんにやく いんげん 緑豆もやし きゅうり 梅	727	29.3	
* 材料等の都合により変更になることがあります。 * 給食の持ち帰りはできません。 * 給食開始日、終了日、提供日は各学校・学年によって異なる場合があります。							稲城市の平均値	766	31.5
							学校給食摂取基準	830	27~41

稲城市web  
「学校給食」ページ



◎稲城市立学校給食共同調理場の「よてい献立表・給食だより」  
 や食物アレルギーなどの学校給食に関する情報は  
 インターネット上でも見るができます。  
 (左記QRコードを読み込みアクセスしてください。)



稲城市の学校給食  
【公式】  
インスタグラム





クックパッド  
「稲城市学校給食の  
キッチン」

# 12月 給食だより

今年も残りわずかとなりました。風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。しっかりと予防をして元気に新年を迎えましょう。

## 手洗いは感染症予防の基本です！



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付いています。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、きちんと手を洗いましょう。

### 手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚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。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的です。

## 冬休みの食生活～10のポイント

<b>た</b> (食)ベすぎに気をつけよう 	<b>の</b> (飲)み物は甘くないものを選びよう 	<b>し</b> っかり手を洗ってから食事をしよう 	<b>い</b> ち(1)日3食、規則正しく食べよう 
<b>ふ</b> ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう 	<b>ゆ</b> っくりよくかんで食べよう 	<b>や</b> さい(野菜)をたっぷり食べよう 	<b>す</b> すんで、おうちの人の手伝いをしよう 
<b>み</b> んなで食卓を囲む機会をつくろう 	<b>を</b> (お)やつは時間と量を決めてとろう 	これらのポイントを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。 	

年末年始は、行事食に触れる機会に！

冬至 (12月21日ごろ)



大晦日 (12月31日)



正月 (1月1日～)



### ◆◆◆今月の給食について◆◆◆

- \* 《8日》おでん・・・かつお節でだしをとり大根・ちくわ・さつま揚げ等たくさんの食材をじっくりと煮こんで作ります。
- \* 《9・10・11日》野沢温泉村産新米・・・長野県野沢温泉村で収穫された新米「こしひかり」を第一調理場で炊いて各校に提供します。
- \* 《12日》世界の料理 シエニケイト (フィンランド)・・・主にきのこを使って煮込んだクリームスープで体が温まる料理です。
- \* 《15日》ご当地給食 ひきずり (愛知県)・・・愛知県の名古屋市では、すき焼きの事を「ひきずり」と呼び、鶏肉を使って作る郷土料理です。
- \* 《22日》冬至・・・冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすることで、風邪をひかずに元気に過ごせると言われています。

## 野沢温泉村との友好都市協定10周年！

野沢温泉村は、古くから良質の天然温泉として栄えています。また、稲城市と野沢温泉村は、市立小中学校の夏季及び冬季の体験学習を行い交流を続けています。お互いの交流が深まる中、相互理解や信頼関係を深めるために平成27年11月17日に友好都市協定を結び、今年で10周年になります。



大湯(おおゆ)(共同浴場)



スキー場

稲城市公式ウェブサイトより

### 第一調理場の炊飯設備(災害時用)を活用したご飯の提供について

Aグループ	稲城第一小学校、稲城第三小学校、稲城第四小学校、稲城第六小学校、稲城第七小学校、南山小学校	令和7年12月9日(火)
Bグループ	稲城第二小学校、向陽台小学校、城山小学校、長峰小学校、若葉台小学校、平尾小学校	令和7年12月11日(木)
Cグループ	稲城第一中学校、稲城第二中学校、稲城第三中学校、稲城第四中学校、稲城第五中学校、稲城第六中学校	令和7年12月10日(水)