12月分予定献立表（中学校）

令和8年度

武蔵村山市防災食育センター　(042−516−9020)

日・曜	牛乳	献立名	血や肉を作るもの（赤の食品）	熱や力となるもの（黄色の食品）	体の調子をよくするもの（緑の食品）	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1・火	○	**菜飯** **味噌汁** **手作り揚げぎょうざ** **ごぼうサラダ(青大豆入り)(クリーミーごまドレ)**	牛乳，わかめ，豆腐 油揚げ，豚肉，青大豆	米，ごま油，餃子の皮 小麦粉，米油，でん粉	玉ねぎ，しょうが，にんにく **キャベツ**，にら，**長ねぎ** 赤パプリカ，ごぼう れんこん	819 29.7
2・水	○	**カレーライス** **カラフルソテー** **みかん**	牛乳，豚肉，ハム	米，米油，じゃが芋 小麦粉	**人参**，玉ねぎ，りんご，しょうが にんにく，赤パプリカ **チンゲン菜**，エリンギ，**キャベツ** コーン，みかん	807 26.6
3・木	○	**白飯** **根菜汁** **サワラの西京焼き** **里芋の磯煮**	牛乳，鶏肉，油揚げ サワラ(魚)，ひじき さつま揚げ	米，米油，こんにゃく 上白糖，**里芋**，三温糖	**大根**，**人参**，ごぼう，玉ねぎ いんげん	759 36.2
4・金	○	**白飯** **野菜スープ** **鶏肉のケチャップソースかけ(2個)** **コーンポテト**	牛乳，ウインナー 鶏肉	米，米油，でん粉 上白糖，はちみつ じゃが芋	セロリー，**キャベツ**，玉ねぎ **人参**，しょうが，にんにく コーン，パセリ	776 32.6
7・月	飲むヨーグルト	**白飯** **肉豆腐** **メヒカリの唐揚げ** **茎若布の炒り煮**	飲むヨーグルト，豚肉 豆腐，メヒカリ(魚) 茎わかめ	米，米油，車麸 こんにゃく，三温糖 小麦粉，ごま	しょうが，**人参**，**白菜** しいたけ	789 30.5
8・火	○	**チキンライス** **ポトフ** **メルルーサのマヨネーズ焼き** **ほうれん草サラダ(イタリアンドレ)**	牛乳，鶏肉，豚肉 ウインナー メルルーサ(魚) チーズ	米，米油，上白糖 じゃが芋，マヨネーズ	**人参**，玉ねぎ，グリンピース にんにく，**かぶ**，**キャベツ** セロリー，ほうれん草 えのきたけ，もやし	753 36.7
9・水	○	**白飯** **味噌汁** **サバの山椒焼き** **こんにゃくのピリ辛煮**	牛乳，油揚げ サバ(魚)	米，小町麸 こんにゃく，三温糖 米油	**大根**，**小松菜**，れんこん **人参**，しいたけ，いんげん	764 29.9
10・木	○	**カレーうどん** **揚げだし豆腐** **ごま和え** ラッキーにんじん★（カレーうどん）	牛乳，鶏肉，なると 豆腐	うどん，米油，小麦粉 上白糖，でん粉，ごま	**人参**，玉ねぎ，**長ねぎ** **小松菜**，しょうが，**大根** **白菜**	756 30.2
11・金	○	**あぶたま丼** **じゃが芋のクリーム和え** **りんご**	牛乳，豚肉，油揚げ 卵，竹輪，ウインナー 生クリーム，チーズ	米，上白糖，米油 バター，じゃが芋	玉ねぎ，**人参**，糸みつば しいたけ，りんご	751 28.5
14・月	○	**白飯** **豚汁** **厚焼き卵のそぼろあん** **ほうれん草とコーンのソテー**	牛乳，豚肉，油揚げ 豆腐，厚焼き卵，鶏肉 ベーコン	米，米油，じゃが芋 こんにゃく，上白糖 でん粉，バター	しょうが，**人参**，**大根** **長ねぎ**，ごぼう，赤パプリカ 絹さや，ほうれん草，コーン	788 33.3
15・火	○	**キャロットライスシーフードクリームソース** **ダイスサラダ(具だくさん玉ねぎドレ)** **夢オレンジ**	牛乳，えび，いか ほたて，生クリーム チーズ	米，米油，小麦粉 バター，ごま	**人参**，玉ねぎ，しめじ，**大根** きゅうり，コーン ゆめオレンジ	767 29.1

メモ

今月の献立より

22日　行事食「冬至」

冬至は一年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至を過ぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。日本では昔から、冬至の日にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。かぼちゃは別名「なんきん」と呼ばれ、冬至の日に「ん」のつく食べ物を食べると「運」を呼び込めると言われています。ゆずには血行を良くして体を温めたり、かぜを予防したりする効果があります。給食では、かぼちゃと小豆を煮た「かぼちゃのいとこ煮」と、「鮭のゆず味噌焼き」を作ります。しっかり食べて運を呼び込み、かぜを予防しましょう!

24日　行事食「クリスマス」(本来は25日)

クリスマスは、イエス・キリストの誕生を祝う日で、世界中の人の幸せを祈る日でもあります。この日の給食は、東京都の八丈島でとれた明日葉の粉を生地に練りこんだ、リース型の「あしたばリースパン」と、調理員さん手作りの「ポテトグラタン」、クリスマスカラーのスープとサラダ、デザートの「桃のタルト」です。今学期最後の給食を、おいしく楽しくいただきましょう☆

冬野菜はおいしくて栄養もたっぷり!

冬は作物にとって厳しい季節ですが、より一層おいしくなる野菜もあります。ほうれん草や白菜などの葉物野菜は、寒さで凍らないように水分を減らして糖分を増やすので、甘みも栄養も増します。人参や大根などの根菜類は、寒くなると成長が遅くなり、土の中の栄養をたくさん蓄えられるようになります。冬にとれる野菜は、体を温める効果があったり、かぜの予防に役立つビタミンAやCを含んでいるものが多いです。今月の給食にもたくさん使われているので、しっかり食べて寒い冬を元気に乗り切りましょう!

給食センター手作り献立

約2，000人分、朝早くから手間暇かけて作ります。
愛情たっぷりの手作り献立を味わってください♪

1日　手作り揚げぎょうざ
16日　手作り和風ハンバーグ
24日　手作りポテトグラタン



12月分予定献立表（中学校）

令和8年度

市広報キャラクター「Mジロ」

武蔵村山市防災食育センター　(042−516−9020)

日・曜	牛乳	献立名	血や肉を作るもの（赤の食品）	熱や力となるもの（黄色の食品）	体の調子をよくするもの（緑の食品）	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
16・水	○	**白飯** **味噌汁** **手作り和風ハンバーグ** **ごぼうとじゃこの炒め煮**	牛乳，わかめ，油揚げ 鶏肉，豆腐，ひじき 卵，ちりめんじゃこ さつま揚げ	米，米油，パン粉 上白糖，でん粉 ごま油，ごま	**大根**，玉ねぎ，れんこん しょうが，えのきたけ 絹さや，赤パプリカ，ごぼう **人参**，いんげん	776 34.1
17・木	○	**コーンピラフ** **ＡＢＣスープ** **白身魚の香草パン粉焼き** **ポークビーンズ**	牛乳，鶏肉 ウインナー メバル(魚)，チーズ 豚肉，大豆	米，米油，じゃが芋 マカロニ，オリーブ油 パン粉	玉ねぎ，**人参**，コーン **キャベツ**，にんにく，もやし セロリー	784 39.6
18・金	○	**マーボーじゃが丼** **枝豆入り野菜ソテー** **レモンとぶどうのゼリー**	牛乳，豚肉，ベーコン	米，じゃが芋，米油 ごま油，上白糖 でん粉，レモンゼリー ぶどうゼリー	**長ねぎ**，にんにく，しょうが たけのこ，**人参**，玉ねぎ 絹さや，枝豆，**小松菜** エリンギ，コーン	778 22.7
21・月	○	**キムチチャーハン** **うずら卵入り春雨スープ** **いかのチーズ焼き** **海藻サラダ(塩中華ドレ)**	牛乳，豚肉，鶏肉 うずら卵，いか チーズ，海藻ミックス	米，米油，ごま ごま油，緑豆春雨	白菜キムチ，**長ねぎ**，**人参** にら，もやし，**小松菜** **キャベツ**，きゅうり	747 39.6
22・火	○	**白飯** **だまこ餅汁** **鮭のゆず味噌焼き** **かぼちゃのいとこ煮** 行事食「冬至」	牛乳，鶏肉，サケ(魚) 小豆	米，だまこ餅，米油 こんにゃく，上白糖	**大根**，**人参**，ごぼう まいたけ，しめじ，**長ねぎ** しょうが，ゆず，かぼちゃ	803 35.5
23・水	○	**豚すき丼** **ホタテと青大豆の炒め物** **いちごゼリー入りポンチ**	牛乳，豚肉，ほたて 青大豆	米，麦，米油，しらたき 三温糖，でん粉 りんごゼリー いちごゼリー，上白糖	しょうが，**人参**，玉ねぎ **長ねぎ**，ごぼう，青ピーマン 赤パプリカ，きくらげ パイン，黄桃	784 29.6
24・木	○	**あしたばリースパン** **大豆入りミネストローネ** **手作りポテトグラタン** **三色サラダ(クリーミーフレンチドレ)** **桃のタルト** 行事食「クリスマス」	牛乳，ウインナー 大豆，ベーコン チーズ，生クリーム	パン，米油，マカロニ じゃが芋，パン粉 小麦粉，バター ももタルト	にんにく，玉ねぎ，**人参** **かぶ**，トマト，コーン パセリ，**大根**，きゅうり 赤パプリカ	771 27.0

メモ

12月の給食目標

かぜに負けない体づくりをしよう!

「かぜ」をひくのはどうして？



「かぜ」は、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からもうつります。日頃から手洗いやうがいを行い、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



今年はかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

※ **太字**は武蔵村山市内の野菜・果物などを予定しています。
※ 学校給食で使われる食材は、国の基準で安全なものを使用しています。
※ 天候等により使用食材や献立を変更する場合があります。

クックパッドで紹介

「ハラペコ武蔵村山市のキッチン」で検索すると給食のレシピを見ることができます♪

今月の栄養	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
	776	31.7

寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。



手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。





こんな時は手を洗いましょう



手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどがついていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかり手を洗うことが重要です。