



# 12月の給食だより

令和4年11月30日  
練馬区立光が丘第三中学校  
校長 蓮池 和彦  
栄養士 小沢 伸幸

あと1か月で今年も終わります。この時期は、クリスマスや大みそかなど、人と食事をする機会が増えます。そこで気をつけたいのが、感染症です。感染症予防のためには、必要なタイミングでしっかり手を洗い、栄養バランスのよい食事と十分な休養が大切です。寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

## 感染症予防に効果的な 手洗いのタイミング

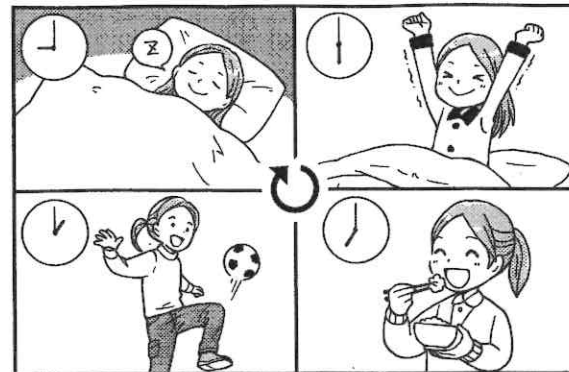
|                  |                    |  |
|------------------|--------------------|--|
| <p>外から帰ってきた時</p> | <p>せきやくしゃみをした後</p> | <p>調理の前</p>  |
| <p>食事の前後</p>     | <p>トイレから出た後</p>    | <p>手洗いは、手についている細菌やウイルスを減らすことができる有効な予防手段です。寒いと手洗いがおろそかになりがちですが、石けんを泡立ててから、手のひら、手の甲、指と指の間、指先などをしっかり洗いましょう。流水ですすいだ後は、きれいなタオルやハンカチで拭くようにします。</p> |

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。  
次回の引き落としは12月5日(月)です。

## 冬休みも生活リズムをととのえよう

冬休みの間には、つい、夜ふかしをしてしまい、生活リズムが乱れがちになります。

不規則な生活で体調をくずさないためにも、朝起きたら、朝の光を浴びる、朝ごはんをはじめ、三食規則正しく食べる、日中は元気に体を動かす、夜は早めに寝て十分な睡眠をとるようにしましょう。



### クイズ

口から入った食べ物の通り道はどれ？

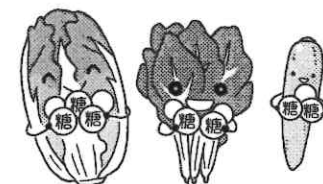
- ①口→食道→小腸→胃
- ②口→食道→胃→小腸
- ③口→胃→食道→小腸



正解は②です。口から入った食べ物は、食道を通り、胃でつぶされ、小腸で栄養を吸収されます。

### 冬野菜は甘い！

冬野菜を食べた時、甘いと感ずることがあります。これは、冬野菜が寒さで凍らないように、細胞に糖を蓄えるためです。冬野菜の甘みを味わってみましょう。



## 大みそかに食べる年越しそば

年越しそばには、そばの細長い形から長寿を願って食べるという説があります。ほかに、「金を集める」縁起物として食べるという説などがあり、これらの由来から大みそかに家族でそばを食べるようになりました(ただし、地域によっては、そばを食べないところもあります)。



令和4年

12月献立表

光が丘第三中学校

| 実施日  | 献立名  | 赤の食品                            |  | 黄色の食品  |  | 緑の食品  |  | 栄養量             |              |           |           |
|------|--|---------------------------------|--|--|--|---|--|-----------------|--------------|-----------|-----------|
|      |  | 血や肉、骨や歯になる                      |  | 体を動かす熱や力になる                                  |  | 体の調子を整える  |  | 17歳以上<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 塩分<br>(g) |
| 1 木  | ごまココア揚げパン 牛乳<br>ジャーマンポテト<br>チリコンカン         | 牛乳 ベーコン 豚ひき肉 いんげん豆              |  | ねじりパン 黒すりごま グラニュー糖 油<br>米ぬか油 じゃが芋 砂糖         |  | にんにく たまねぎ パセリ粉 にんじん<br>セロリー トマト缶                                    |  | 810             | 15.4         | 37.6      | 3.1       |
| 2 金  | 麦ご飯 牛乳<br>豚キムチ<br>きのこ豆腐のスープ                | 牛乳 豚肉 とり肉 豆腐                    |  | 米 大麦 米ぬか油 白ごま 砂糖 片栗粉                         |  | にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ キムチ<br>にんじん もやし しめじ えのきたけ                           |  | 758             | 14.8         | 35.6      | 3.1       |
| 5 月  | ごまじゃこごはん 牛乳<br>豚バラ大根<br>味噌汁<br>りんごゼリー      | ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 豆腐 わかめ みそ<br>アガー  |  | 米 白ごま 米ぬか油 こんにゃく 砂糖<br>じゃが芋                  |  | 大根 にんじん たまねぎ ねぎ<br>りんごジュース りんご缶                                     |  | 817             | 14.0         | 33.0      | 2.6       |
| 6 火  | ツナピラフ 牛乳<br>ミックスオムレツ<br>ABCスープ             | まぐろ缶 牛乳 卵 ベーコン 生クリーム<br>チーズ とり肉 |  | 米 マーガリン 米ぬか油 じゃが芋 マカロニ                       |  | にんじん たまねぎ グリンピース コーン<br>さやいんげん マッシュルーム にんにく<br>えのきたけ 小松菜            |  | 751             | 16.3         | 38.8      | 2.7       |
| 7 水  | ご飯 牛乳<br>鯖の幽庵焼き<br>根菜のピリ辛炒め<br>南瓜と生揚げの味噌汁  | 牛乳 さわら 豚肉 厚揚げ みそ                |  | 米 じゃが芋 油 米ぬか油 こんにゃく 砂糖                       |  | 生姜 ゆず ごぼう れんこん 大根 えのきたけ<br>かぼちゃ ねぎ                                  |  | 758             | 18.7         | 27.7      | 2.6       |
| 8 木  | こぎつねご飯 牛乳<br>キャベツの辛子和え<br>がめ煮              | 豚ひき肉 油揚げ 牛乳 とり肉 厚揚げ             |  | 米 もち米 米ぬか油 砂糖 こんにゃく<br>じゃが芋                  |  | ごぼう にんじん グリンピース キャベツ<br>きゅうり たけのこ れんこん 干しいたけ<br>さやいんげん              |  | 713             | 16.9         | 31.7      | 3.2       |
| 9 金  | 味噌ラーメン<br>牛乳<br>大豆入り大学芋                    | みそ 豚肉 うずら卵 牛乳 大豆                |  | 中華めん 米ぬか油 ラード さつま芋 油<br>片栗粉 砂糖 みずあめ 黒ごま      |  | にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ<br>キャベツ もやし コーン                                |  | 791             | 15.3         | 26.7      | 3.6       |
| 12 月 | ひよこ豆入りカレーライス 牛乳<br>手作り福神漬け<br>◆フルーツポンチ     | 豚肉 ひよこ豆 牛乳 寒天                   |  | 米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 マーガリン<br>小麦粉 砂糖 はちみつ きび砂糖 白ごま |  | 生姜 セロリー にんにく にんじん たまねぎ<br>トマト缶 きゅうり 大根 れんこん りんご缶<br>パインアップル缶 桃缶 レモン |  | 884             | 10.8         | 27.4      | 2.9       |
| 13 火 | 麦ご飯 牛乳<br>生揚げのそぼろ煮<br>茎わかめのきんぴら            | 牛乳 豚ひき肉 厚揚げ 豚肉 わかめ              |  | 米 大麦 米ぬか油 砂糖 こんにゃく 片栗粉<br>白ごま                |  | 生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ<br>さやいんげん ごぼう                                    |  | 729             | 15.7         | 30.5      | 3.4       |
| 14 水 | ご飯 牛乳<br>タッカルビ<br>わかめとたまごのスープ              | 牛乳 とり肉 わかめ 卵                    |  | 米 米ぬか油 砂糖 白すりごま 片栗粉<br>じゃが芋 ごま油              |  | にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ<br>ピーマン ねぎ                                   |  | 727             | 15.0         | 28.7      | 3.2       |
| 15 木 | 麦ご飯 牛乳<br>焼きししゃも<br>豚肉と野菜の炒め煮<br>野菜たっぷりみそ汁 | 牛乳 ししゃも 豚ひき肉 豚肉 油揚げ みそ          |  | 米 大麦 米ぬか油 砂糖 こんにゃく じゃが芋                      |  | キャベツ にんじん 小松菜 たまねぎ 大根<br>白菜 ねぎ                                      |  | 711             | 16.8         | 32.8      | 2.4       |
| 16 金 | 豆わかご飯 牛乳<br>春巻き<br>じゃがいもとチンゲン菜のスープ         | 炊き込みわかめの素 大豆 牛乳 豚肉 とり肉          |  | 米 大麦 ごま油 片栗粉 春雨 春巻きの皮<br>小麦粉 油 米ぬか油 じゃが芋     |  | にんにく 生姜 にら たけのこ 干しいたけ<br>キャベツ きくらげ たまねぎ にんじん<br>チンゲンサイ              |  | 751             | 14.4         | 28.9      | 1.9       |
| 19 月 | ご飯 牛乳<br>あおさ入り玉子焼き<br>白菜の甘酢和え<br>さつま汁      | 牛乳 卵 あおさ 豚肉 油揚げ みそ              |  | 米 砂糖 米ぬか油 こんにゃく さつま芋                         |  | 白菜 にんじん 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ   |  | 718             | 16.1         | 28.2      | 2.4       |
| 20 火 | カレーうどん 牛乳<br>鶏のから揚げ<br>大根サラダ               | 豚肉 油揚げ 牛乳 とり肉                   |  | うどん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 油                            |  | にんじん 干しいたけ たけのこ たまねぎ<br>ねぎ 小松菜 生姜 にんにく 大根 きゅうり                      |  | 722             | 18.6         | 40.8      | 3.8       |
| 21 水 | 麦ご飯 牛乳<br>豆腐と豚肉のあんかけ<br>トックスープ             | 牛乳 豚肉 豆腐 とり肉                    |  | 米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 トック ごま油                     |  | 生姜 にんにく ねぎ たまねぎ にんじん<br>たけのこ しめじ グリンピース 大根 白菜                       |  | 774             | 16.8         | 27.1      | 3.4       |
| 22 木 | ご飯 牛乳<br>海苔の佃煮<br>鯖のみぞれがけ<br>豚汁            | 牛乳 のり さば 豚肉 豆腐 みそ               |  | 米 砂糖 みずあめ 白ごま 米ぬか油<br>こんにゃく 里芋               |  | 大根 ねぎ ごぼう にんじん こねぎ  |  | 775             | 19.1         | 34.3      | 2.7       |
| 23 金 | ミルクパン 牛乳<br>てりやきチキン<br>トマトシチュー<br>おかしな目玉焼き | 牛乳 とり肉 いんげん豆 寒天                 |  | ミルクパン 砂糖 ざらめ 片栗粉 米ぬか油<br>じゃが芋 小麦粉 マーガリン      |  | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム しめじ トマト缶<br>トマトピューレ 桃缶                 |  | 872             | 17.4         | 35.0      | 3.9       |

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数17回

| 月   | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%)     | 脂質<br>(%)        | 食塩相当量<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(ugRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|-----|-----------------|------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 768             | 15.9             | 32.0             | 3.0          | 375           | 117            | 3.1       | 251              | 0.35           | 0.50           | 15            | 8.1         |
| 基準値 | 830             | エネルギーの<br>13~20% | エネルギーの<br>20~30% | 2.5未満        | 450           | 120            | 4.5       | 300              | 0.50           | 0.60           | 35            | 7以上         |

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。□

※◆印の日「フルーツポンチ」は、10月3日に提供できなかったコーンピラフの食材補填分として提供させていただきます。

～生産地一覧(予定)～

- 【玉ねぎ 北海道】【人参 北海道・千葉県・埼玉県】【キャベツ 愛知県・練馬区】
- 【じゃが芋 北海道・長崎県・鹿児島県】【大根 千葉県・練馬区】【きゅうり 埼玉県・群馬県】
- 【ごぼう 群馬県・青森県・宮崎県】【長ねぎ 青森県・千葉県・山形県・埼玉県・練馬区】
- 【生姜 長崎県・高知県】【にんにく 青森県】【ピーマン 茨城県・宮崎県】【白菜 茨城県・練馬区】
- 【たけのこ 静岡県・愛媛県】【小松菜 埼玉県・千葉県】【チンゲンサイ 静岡県・千葉県・茨城県】
- 【里芋 愛媛県・埼玉県・練馬区】【かぼちゃ 北海道】【さつま芋 千葉県・茨城県】【れんこん 茨城県】



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク