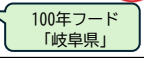
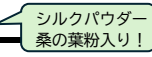




日曜	献立名		体を作るもと(赤)		体を動かすもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		栄養価
	主食	飲み物 主菜・副菜・果物など	1群 たんぱく質	2群 無機質	5群 炭水化物	6群 脂質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
1月	中華丼	牛乳 ツナと大根のサラダ わかめスープ 	豚肉、いか うずらの卵 ツナ、豆腐	わかめ 牛乳	米 でんぷん さとう	油 ごま油	にんじん	白菜、たけのこ しいたけ、にんにく 根しょうが、きゅうり 大根、コーン、玉ねぎ	751kcal 29.4g
2火	ミルクパン	牛乳 白身魚のハーブ焼き 八王子ナポリタン パイザンヌスープ	メルルーサ ベーコン、みそ	牛乳	ミルクパン スパゲティ さとう じゃがいも	オリーブ油 油	ピーマン にんじん	セロリ、にんにく 玉ねぎ、キャベツ	758kcal 35.4g
3水	七国中バランス献立 親子丼	牛乳 コールスロー みそ汁 果物(みかん)	卵、鶏肉 油揚げ、みそ	わかめ 牛乳	米 さとう	油	糸みつば にんじん	玉ねぎ、しいたけ キャベツ、コーン 大根、長ねぎ みかん	801kcal 32.1g
4木	ごはん	牛乳 さばのごま風味焼き 有機かぼちゃのそぼろ煮 みそけんちん汁 	さば、鶏肉 豆腐、油揚げ みそ、	牛乳	米、さとう でんぷん さといも	ごま 油	かぼちゃ さやいんげん にんじん	根しょうが、ごぼう 大根、こんにゃく 長ねぎ	893kcal 32g
5金	ごはん	牛乳 マーボー豆腐 小松菜と卵のスープ みかんのミルク寒天 	豆腐、豚肉 みそ、卵	寒天 牛乳	米 さとう でんぷん	油 ごま油	にんじん にら 小松菜	長ねぎ、玉ねぎ 根しょうが、にんにく みかん缶	784kcal 29.8g
8月	ごはん	牛乳 豆腐ハンバーグ からし和え 呉汁 果物(紅マドンナ)	豆腐、豚肉 卵、かまぼこ 大豆、油揚げ みそ	牛乳 スキムミルク	米、パン粉 さとう じゃがいも	油	チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ、キャベツ 大根、長ねぎ 清見オレンジ	822kcal 33.7g
9火	カレーライス	牛乳 ビーンズサラダ ピーチヨーグルト 	豚肉 青大豆	ヨーグルト 牛乳	米、じゃがいも 小麦粉、さとう	油、バター オリーブ油	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ、にんにく 根しょうが、コーン キャベツ、黄桃缶	895kcal 26.4g
10水	はっちつけ麺 	牛乳 うずら卵 くし形ポテト 野菜の南蛮漬け	豚肉、なると うずらの卵	牛乳	中華めん さとう ポテト	油 ごま油	小松菜 にんじん	たけのこ、根しょうが もやし、コーン 玉ねぎ、きゅうり 大根	757kcal 26.9g
11木	ごはん	牛乳 鮭の塩焼き 五目煮豆 かぶのみそ汁	鮭、大豆 鶏肉、豆腐 油揚げ、みそ	こんぶ わかめ 牛乳	米 さとう	油	にんじん さやいんげん	ごぼう かぶ 玉ねぎ	779kcal 38g
12金	ごはん	牛乳 豚キムチ コーンとポテトのサラダ 春雨スープ 果物(みかん) 	豚肉	牛乳	米、でんぷん じゃがいも さとう、春雨	油 ごま油	にら、にんじん 小松菜	にんにく、キムチ、もやし 根しょうが、玉ねぎ 長ねぎ、コーン、たけのこ しいたけ、みかん	807kcal 27g
15月	スパゲティ ミートソース	牛乳 わかめサラダ オレンジポンチ	ベーコン 豚肉	わかめ 牛乳	スパゲティ、さとう	オリーブ油 ごま油	にんじん トマト	玉ねぎ、セロリ、大根 にんにく、きゅうり、コーン フルーツミックス缶 オレンジジュース	854kcal 32.5g
16火	ごはん	牛乳 鯖の照り焼き ひじきの炒め煮 八王子産しょうがの豚汁 果物(紅マドンナ) 	さわら、油揚げ ちくわ、豚肉 豆腐、みそ	ひじき 牛乳	米、さとう	油	にんじん さやいんげん	しいたけ、ごぼう 根しょうが、大根 長ねぎ、こんにゃく 清見オレンジ	790kcal 36.1g
17水	国産小麦を食べる日 国産小麦パン	牛乳 手作り苺ジャム ボークビーンズ オニオンドレッシングサラダ	大豆 豚肉	牛乳	国産小麦パン さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター	にんじん	いちご、レモン 玉ねぎ、グリーンピース キャベツ、きゅうり コーン	832kcal 32.3g
18木	彩りごはん	牛乳 厚焼き卵 れんこんのきんぴら 里芋のみそ汁 果物(りんご缶) 	卵、豚肉 さつまいも 油揚げ、みそ	牛乳	米、きび さとう さといも	油 ごま油	ゆかり粉 にんじん 小松菜	玉ねぎ、しいたけ れんこん、こんにゃく 大根、長ねぎ、りんご缶	786kcal 28.3g
19金	ごはん (高月清流米)	牛乳 ししゃもの磯辺焼き 野菜と油揚げのごま和え 肉じゃが 茎わかめのにんにく炒め	油揚げ 豚肉	ししゃも 青のり 茎わかめ、牛乳	米 さとう じゃがいも	油、ごま ごま油	小松菜 にんじん さやいんげん	もやし、玉ねぎ こんにゃく、にんにく	782kcal 28.4g
22月	12/22は「冬至」 ごはん	牛乳 赤魚の柚子みそ焼き にんじんシリシリ 根菜汁 果物(みかん)	赤魚、みそ ツナ、鶏肉 油揚げ	牛乳	米 さとう	油	にんじん かぼちゃ	ゆず、れんこん 切干し大根、ごぼう 長ねぎ、みかん	764kcal 34.6g
23火	ごはん	牛乳 鶏肉の唐揚げ 大蔵のごつつお みそ汁 	鶏肉、油揚げ 豆腐、みそ	昆布 わかめ 牛乳	米、でんぷん さといも さとう じゃがいも	油	にんじん	根しょうが、にんにく 大根、ごぼう こんにゃく、キャベツ 玉ねぎ	789kcal 28.9g
24水	ガーリック ライス 	牛乳 チキンのトマト煮込み フレンチサラダ 桑都カップケーキ 	鶏肉 卵	牛乳	米、じゃがいも さとう、小麦粉	オリーブ油 油 バター	にんじん トマト	玉ねぎ、にんにく 根しょうが、キャベツ コーン、きゅうり	806kcal 30.3g

※ 献立は、食材の入荷状況等により変更する場合があります。
※ 毎月の献立予定表と献立の材料名が記入してある
詳細献立表は、八王子市のHPIに公開しています。



給食センター寺田HPIはこちらから

今月の地産地消(八王子産)は…

・大根・きゅうり・キャベツ・かぼちゃ・なす
・ピーマン・小松菜・冬瓜・長ねぎ・里芋
・根しょうが・かぶ・チンゲン菜・さつまいも





2日 ハ王子ナポリタン

八王子産食材が使われていること、刻み玉ねぎがトッピングされていることが特徴です。

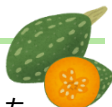


23日 100年フード 岐阜県「大歳のごつつお」

岐阜県美濃加茂市の郷土料理「大歳のごつつお」。大晦日、正月の定番料理で、糸昆布が入った根菜の煮物です。

4日 有機かぼちゃ

有機かぼちゃをいただきます！給食用の有機野菜を作るための学校給食畑で育ちました。

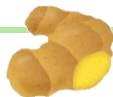


24日 桑都カップケーキ

八王子産の「桑の葉粉」と、繭を加工した「シルクパウダー」を入れて作ります。しっとり仕上がります。

16日 ハ王子産根しょうがの豚汁

小比企町中西農園、高月町石川農園で収穫された根しょうがを使用します。



17日 国産小麦パン

北海道産の小麦100%のパンをいただきます。

3日 七国中の生徒が考えたバランス献立

給食センター寺田に職場体験に来た際に、立ててくれたバランス献立を実際に給食で提供します！おいしく食べて食品ロスも減らせるように、みんなが好きなものを集めて作成してくれました！お楽しみに◎

【献立】親子丼・コールスロー・みそ汁・みかん



「年末年始の行事食」～和食文化を守り、受け継ぐ～

和食文化とは、日本人が昔から受け継いできた自然を敬う心や感謝の気持ちを形作る大切な文化です。和食文化をみんなで守り、次世代に受け継いでいきましょう。

冬至(今年は12/22)

冬至は、1年で最も日が短く夜が長い日です。冬至に栄養豊富なかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると、風邪をひかないと言われています。



年越しそば

大晦日に食べる「年越しそば」には「そば」の様に細く長く生きられるようにという願いが込められています。



おせち料理

・おせち(お重)
「めでたさ」を重ねる意味で重箱に詰めます。
・雑煮
餅の形や汁の味付けは、地方ごとに特徴があります。



七草がゆ

正月のごちそうで疲れたおなかの調子を整えるため、1月7日に七草がゆを食べます。病気になるず健康で元気に過ごせるようにとの祈りが込められた、昔からの風習です。七草がゆに入れるのは、「春の七草」➡



せり、なずな、ごぎょう、はこべら
ほとけのざ、すずな、すずしろ



集中力・学力アップを食生活から考えよう！

食べ方を工夫することで、記憶力・集中力・創造力を高めて勉強の効率を上げることができます！食生活の3つのポイントを取り入れて、学力をアップさせましょう！3年生の皆さんは、これから受験が始まります。風邪予防のためにも、朝・昼・夕の食事をしっかり食べて体調を整えましょう！

✓ 朝食でやる気アップ

- ・朝食でエネルギー補充！
睡眠中もエネルギーを消費します。
- ・朝日+朝食で体内時計リセット！
時計が乱れると、体温やホルモン、自律神経のバランスが崩れ、体やの不調につながります。

✓ 夜食は消化の良い食べ物を

- ・夜食は、消化の良い炭水化物、ビタミン類がおすすめ！
砂糖や油が入った菓子などは控えましょう。



雑炊

うどん

茶碗蒸し



✓ 脳のエネルギー源には「ごはん」

- ・脳のエネルギーが切れないように…
空腹時間が長くなる時は、小さなおにぎりなどを食べて、脳の栄養を維持しましょう！
- ・バランスの良い食事！
エネルギーを作るためにはビタミンB群なども必要です。

イベントのお知らせ

12月給食試食会を開催します！

□開催日：4日、12日、23日

□申込：電話またはWEB(1週間前まで)

給食センター寺田

☎042-629-9953

詳細は
コチラ

