



武蔵共同調理場

新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなどの流行も心配な季節になりました。特に3年生は受験に向けて、体調管理が大切な時期です。今月の給食では、病気を予防するために大切な栄養素について紹介します。

今月のテーマ
冬の健康と
食事について
考えよう

風邪を予防する栄養素を意識してとろう！

たんぱく質

寒さに対する抵抗力を高め、体を温める働きがあります。納豆やヨーグルトなどの発酵食品には、腸内環境を整え、免疫力を高める効果があります。



ビタミンA

皮膚やのど、鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスや病原菌が体に入るのを防ぎます。



ビタミンC

ストレスや、風邪などのウイルス性の病気から体を守る働きがあります。



食物繊維

腸の働きを活発にし、腸内環境を整える働きがあります。腸内環境を整えることで、免疫力を高めることができます。



11月の
市産品

- ねぎ
- 水菜
- れんこん
- ほうれん草
- 小松菜
- チンゲンサイ
- さつまいも
- ブロッコリー

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						栄養価 中学校生徒 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	実施 清水中 武蔵中
		(赤) おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・大豆製品	(緑) おもに体の調子を整えるもの おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(黄) おもにエネルギーのもとになるもの おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもにビタミンC 緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ・果物	おもに脂質 油	おもに食物繊維 きのこ 野菜 海藻		
1 水	丸パン 牛乳					パン	807	① ② ③	
	ハンバーグトマトソース	ハンバーグ			トマト	砂糖			
	人参サラダ	ツナ			人参・小松菜	砂糖			
	野菜スープ	ウインナー			チンゲン菜・人参	白菜・玉ねぎ マカロニ			油
2 木	ごはん 牛乳					米	810	① ② ③	
	ししゃもフライ	ししゃも				パン粉			
	ゆかりあえ				小松菜・ゆかり	砂糖			
	だご汁	鶏肉・油揚げ・みそ	いりこだし	人参	白菜・大根・ごぼう・しいたけ	ちぎり団子			
3 金	麦ごはん 牛乳					米・麦	778	① ② ③	
	おでん	鶏肉・うずら卵・厚揚げ・竹輪・かつおだし	昆布だし	人参	大根	じゃが芋・こんにやく			
	ごま酢あえ				チンゲン菜・人参	砂糖			
	ナッツといりこの佃煮				いりこ	ごま・ごま油 油・カシューナッツ			
6 月	コッパン 牛乳					パン	824	① ② ③	
	きびなごカレーフライ	きびなご				パン粉			
	ブロッコリーサラダ				ブロッコリー	砂糖			
	クリームシチュー	鶏肉・いんげん豆	牛乳・チーズ・スキムミルク	人参	キャベツ・コーン 玉ねぎ・しめじ	マカロニ・さつま芋 油			
7 火	麦ごはん 牛乳					米・麦	821	① ② ③	
	さばのゆずみそ煮	さば・みそ			生姜・柚子	砂糖			
	ごまネーズあえ				チンゲン菜・人参	砂糖			
	かきたま汁	卵・かまぼこ・高野豆腐・かつおだし	昆布だし	人参・ねぎ	玉ねぎ・しいたけ	でんぷん			
8 水	ミルクパン 牛乳					パン	819	① ② ③	
	タイビーエン	豚肉・かまぼこ・うずら卵			人参・ねぎ	春雨			
	ツナサラダ	ツナ			小松菜	砂糖			
	大学芋					さつま芋・水あめ・砂糖 油・黒ごま			
9 木	ごはん 牛乳					米	765	① ② ③	
	豆腐チゲ	豚肉・豆腐・みそ			人参・にら・ねぎ	白玉もち			
	ナムル				小松菜	砂糖			
	みかん					ごま・ごま油			
10 金	麦ごはん 牛乳					米・麦	801	① ② ③	
	魚フライ					パン粉 小麦粉			
	菜焼き	油揚げ・系かつお			小松菜・人参	油			
	根菜のみそ汁	高野豆腐・みそ	いりこだし	人参・ねぎ	大根・ごぼう	さつま芋 油			
13 月	黒糖パン 牛乳					パン	804	① ② ③	
	ほうれん草オムレツ	卵			ほうれん草				
	さつまいもサラダ	ツナ				きゅうり・玉ねぎ さつま芋			
	ミネストローネ	豚肉・大豆			人参・トマト	マカロニ 油			
14 火	じてんしゃ飯 牛乳	九州うま味の旅 長崎県	油揚げ	いりこ	人参	ごぼう	米・麦・砂糖	783	① ② ③
	ごまあえ				ほうれん草・人参	砂糖			
	貝雑煮	鶏肉・かまぼこ・豆腐・かつお節だし	昆布だし	人参	白菜・大根・しいたけ	白玉もち・じゃが芋			
	丸パン 牛乳					パン			
15 水	コロッケ	牛肉				じゃがいも パン粉	油	821	① ② ③
	大根サラダ	チキンフレーク			水菜	砂糖			
	ベーコンと卵のスープ	卵・ベーコン・高野豆腐			人参	玉ねぎ・えのきたけ・コーン			
	ごはん 牛乳					米			
16 木	豚肉と大根のピリ辛炒め	豚肉			人参・ねぎ	大根	こんにやく	768	① ② ③
	臭うどん	鶏肉・かまぼこ・油揚げ・かつお節だし	昆布だし	人参・小松菜	玉ねぎ・しいたけ	うどん			
	手作りふりかけ	系かつお	いりこ			ごま			
	麦ごはん 牛乳					米・麦			
17 金	レバーとポテトの磯がらめ	鶏レバー	青のり			じゃが芋・でんぷん・砂糖	油	785	① ② ③
	ほうれん草の白和え	豆腐・みそ			ほうれん草・人参	こんにやく・砂糖			
	わかめスープ	鶏肉・かまぼこ・かつお節だし	わかめ・昆布だし	人参・ねぎ	玉ねぎ・えのきたけ	ごま油			
	ミルクパン 牛乳					パン			
20 月	武蔵フライドチキン	鶏肉			にんにく・生姜	小麦粉・米粉	油	811	① ② ③
	海藻サラダ				大根	砂糖			
	白菜スープ	ベーコン	わかめ・海藻めん	人参	人参・ねぎ	白菜・玉ねぎ	じゃが芋 油		
	ごはん 牛乳					米・麦			
21 火	さばの塩焼き	さば					砂糖	794	① ② ③
	かぶのゆず香あえ				かぶ葉・人参	大根・かぶ・柚子			
	かぼちゃのみそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	いりこだし	南瓜・小松菜・ねぎ					
	食パン 牛乳					パン			
22 水	クリームスパゲティ	ベーコン	牛乳・チーズ	人参	玉ねぎ・白菜・しめじ	スパゲッティ	油	832	① ② ③
	れんこんサラダ				小松菜	れんこん・大根			
	マーシャルピンス					ノンエッグマヨネーズ・油 マーシャルピンス			
	ポークカレー 牛乳	豚肉	チーズ・スキムミルク	人参・トマト	玉ねぎ・にんにく・生姜	米・じゃが芋	油		
23 木	じゃこサラダ	しらす干し・わかめ	人参		キャベツ	砂糖	油・ごま	859	① ② ③
	手作りみかんゼリー		ゼリーの素		オレンジジュース	砂糖			

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。