



給食だより



令和6年12月12日

おおさわ学園三鷹市立第七中学校

校長 青木 睦

栄養士 高橋 ひかる

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりました。季節の変化に伴い、体調を崩す人が増えています。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気を付けましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★ こまめに手を洗う</p>	<p>★ 早寝・早起きを心がける</p>	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p> <p>白菜 大根 かぶ ねぎ ほうれん草 みかん りんご</p>
<p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★ 適度に体を動かす</p>	

2025年1月の給食は、9日（木）より始まります。
 来年も引き続き給食へのご協力よろしくお願いたします。
 下記は、1月の前半の献立表になります。
 ※都合により、献立変更する場合があります。

日	曜	牛乳	献立名	材料						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
				主に体の組織をつくる		からだの調子を整える		主にエネルギーになる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8	水		始業式								
9	木	○	ハヤシライス きびなごサラダ りんご	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 きびなご	人参 ピーマン	にんにく セロリー 玉葱 エリンギ 緑豆もやし キャベツ ホールコーン りんご	米 大麦 米粉 澱粉 三温糖	油	762	27.3
10	金	○	雑炊 魚の照り焼き きんぴら おしるこ	鶏肉 かまぼこ 鱈 小豆	牛乳	人参 せり かぶ(葉) 小松菜	椎茸 かぶ 牛蒡 大根 葱 生姜	米 大麦 じゃが芋 澱粉 三温糖 上白糖 冷凍白玉	油	772	33.9
14	火	乳酸飲料	スパゲッティミートソース 小松菜蒸しパン 寒天サラダ	鶏肉 蒸し大豆 ツナ 豆乳	乳酸菌飲料 糸寒天	人参 小松菜	にんにく 生姜 玉葱 エリンギ りんご 緑豆もやし 胡瓜	スパゲッティ 小麦粉 上白糖 三温糖	オリーブ油 油 豆乳バター	755	27.9
15	水	○	菜飯 魚のおろしソースかけ 人参のツナゴマ 厚揚げの五目煮	にしん ツナ 鶏肉 生揚げ	牛乳	乾燥大根葉 人参 ほうれん草 小松菜 豆苗	大根 生姜 葱 白菜	米 大麦 三温糖 里芋 澱粉	油 いり胡麻	815	37.3

1月11日（土）は「鏡開き」です。前日の10日に「おしるこ」を提供します。



3学期に、3年生のリクエスト給食を実施予定です。アンケートは、既に配信 (Class Room) されています。未回答の生徒は、入力お願いします！