



☆大切なお知らせ☆ 1月の予約の追加・取消締め切り日について

1月8日(火)～1月15日(火)分の給食の、インターネットでの予約の追加・取消は、12月20日(木)で締め切ります。

これは、食材納入業者の年末年始のお休みによるものです。ご理解とご協力をお願いいたします。なお、マークシートの提出期限は12月10日(月)です。



.....
**で かぜを
予防しよう!**

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べることと、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう!

クイズ

Q. だいこんの中で一番辛みがあるのはどの部分?

- ①上の方
- ②真ん中
- ③先の方



答え: ③先の方
だいこんは全国各地でつくられていて、地域によって若干旬が違いますが、冬になると甘さが増えます。だいこんは上の方にいくにつれ、辛みが強くなつていきます。ですから先の部分は辛みが強いので、薬味などに適しています。

★インターネット予約をご利用の方へ★1月分の給食は、12月20日(木)が申込期限です。
★マークシート予約をご利用の方へ★1月分のマークシート提出期限は、12月10日(月)です。

| 食材産地<10月分> | | 野菜 | 産地 |
|---------------|--|---------|------------|
| 牛乳 | 産地 | 小松菜 | 神奈川・埼玉・宮崎 |
| 牛乳 (明治の集乳エリア) | 北海道、青森、岩手、宮城、山形、福島、埼玉、栃木、群馬、千葉、神奈川、静岡、愛知 | ミニトマト | 岩手・愛知 |
| 米 | 産地 | ごぼう | 青森 |
| 米 | 石川・青森・山形 | きゅうり | 埼玉・福島 |
| 肉類 | 産地 | ホールコーン | 北海道 |
| 豚肉 | 鹿児島・千葉 | キャベツ | 愛知・千葉・群馬 |
| 鶏肉 | 岩手・宮崎 | えのき | 長野 |
| 魚介類 | 産地 | れんこん | 茨城 |
| いか | バレー・青森 | さやいんげん | 長崎・鹿児島・北海道 |
| さば | ニュージーランド・ノルウェー | 白菜 | 長野 |
| ちりめんじゃこ | 愛知・ノルウェー | ピーマン | 宮崎・高知・岩手 |
| ししゃも | ノルウェー・アイスランド | 赤ピーマン | 宮崎・韓国 |
| 鮭 | 北海道・ベトナム | さつまいも | 千葉 |
| ホキ | ニュージーランド | りんご | 青森・長野 |
| さんま | 北海道・ノルウェー | じゃがいも | 北海道 |
| 卵類 | 産地 | フロccoli | 国産 |
| たまご | 国内 | オレンジ | アメリカ |
| 野菜 | 産地 | エリンギ | 長野 |
| 玉葱 | 北海道 | しめじ | 長野 |
| にんじん | 北海道・千葉 | だいこん | 神奈川・青森 |
| もやし | 神奈川 | 長葱 | 千葉・茨城 |
| かぼちゃ | 北海道 | ほうれん草 | 神奈川・宮崎 |
| | | なす | 栃木・埼玉 |

| 忠生中学校給食実施予定表 | | | | | | | |
|--------------|---|------|------|------|------|------|------|
| 日 | 曜 | 1年 | 2年 | 3年 | 9組 | | |
| | | | | | 1年 | 2年 | 3年 |
| 1月 | | | | | | | |
| 1 | 火 | × | × | × | × | × | × |
| 2 | 水 | × | × | × | × | × | × |
| 3 | 木 | × | × | × | × | × | × |
| 4 | 金 | × | × | × | × | × | × |
| 5 | 土 | × | × | × | × | × | × |
| 6 | 日 | × | × | × | × | × | × |
| 7 | 月 | × | × | × | × | × | × |
| 8 | 火 | × | × | × | × | × | × |
| 9 | 水 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 10 | 木 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 11 | 金 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 12 | 土 | × | × | × | × | × | × |
| 13 | 日 | × | × | × | × | × | × |
| 14 | 月 | × | × | × | × | × | × |
| 15 | 火 | × | × | × | × | × | × |
| 16 | 水 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 17 | 木 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 18 | 金 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 19 | 土 | × | × | × | × | × | × |
| 20 | 日 | × | × | × | × | × | × |
| 21 | 月 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 22 | 火 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 23 | 水 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 24 | 木 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 25 | 金 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 26 | 土 | × | × | × | × | × | × |
| 27 | 日 | × | × | × | × | × | × |
| 28 | 月 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 29 | 火 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 30 | 水 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 31 | 木 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 給食実施回数 | | 15回 | 10回 | 15回 | 15回 | 10回 | 15回 |
| 金額 | | 4650 | 3100 | 4650 | 4650 | 3100 | 4650 |

【お問い合わせ先】

●予約方法、支払状況、ID・パスワード・払込票の再発行について
給食コールセンター 菜友(サイユウ)
電話：050-3536-8578 (平日9:00~17:00)

●献立の内容について
町田市教育委員会学校教育部保健給食課 中学校給食担当
電話：042-724-2177 (平日8:30~17:00)
FAX：050-3161-8681



○・・・給食あり ×・・・給食なし