



12月学校給食献立表



令和4年度

秩父第一小学校共同調理場

日	曜日	主 食	牛 乳	お か ず	熱や力のもとになる 食品(きいろ)	血や肉・ほねや菌になる 食品(あか)	からだの調子をととのえる 食品(みどり)	エネルギー	たんぱく質
								kcal	g
1	木	ツイストパン	牛 乳	ミネストローネ チキンナゲット② ツナサラダ(たまねぎドレッシング) ヨーグルト	パン ジャがいも マカロニ あぶら こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう とりこく ベーコン ツナ(まぐろ) ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく パセリ トマト キャベツ もやし にんじん	687	27.5
5	月	ごはん	牛 乳	かきたまスープ ソースカツ しおこんぶあえ	ごはん あぶら かたくりこ こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう たまご わかめ かまぼこ ぶたにく こんぶ(乳成分) かつおぶし	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ	619	25.4
6	火	バターロール	牛 乳	コンソメスープ ハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	パン ジャがいも かたくりこ こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこく ハム	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ トマト コーン	642	23.4
7	水	じごなうどん	牛 乳	けんちんうどん たこナゲット② ゆかりあえ	じごなうどん さといも あぶた さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たこ いか たちうお	だいこん ねぎ にんじん ごぼう しいたけ キャベツ もやし	653	23.5
8	木	ごはん	牛 乳	とうふのちゅうかに はるさめサラダ(パンパンジードレッシング) りんごゼリー	ごはん あぶら ごま ごまあぶら かたくりこ はるさめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いか えび	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にんにく しょうが こまつな もやし りんご	632	26.7
9	金	わかめごはん	牛 乳	さといものきつねに いわしのみぞれに こまつなあえ	ごはん さといも さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ ぶたにく いわし	だいこん にんじん こんにやく こまつな もやし キャベツ コーン	637	26.2
12	月	ごはん	牛 乳	やさいわん さわらのみそチーズやき ほうれんそうとひじきのサラダ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ さわら チーズ とりこく ひじき	しめじ だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう もやし	619	29.0
13	火	はちみつパン	牛 乳	はくさいのクリームに えびカツ グリーンサラダ(たまねぎドレッシング)	パン あぶら じゃがいも こむぎこ バター かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく えび さかなすりみ(すけとうだら)	はくさい たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー えだまめ	648	26.0
14	水	ちゅうかめん	牛 乳	ごもくあんかけラーメン さいのくにくまん だいこんサラダ(しおドレッシング)	ちゅうかめん かたくりこ あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うずらのたまご	にんじん もやし はくさい ねぎ だいこん こまつな たまねぎ きりぼしだいこん	671	29.3
15	木	ごはん	牛 乳	すきやきふう かまぼこのみりんやき①②※ ごまあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さかなすりみ(すけとうだら)	ねぎ しらたき にんじん チンゲンサイ だいこん ほうれんそう キャベツ	638	29.4
16	金	とりごもくごはん	牛 乳	さわにわん しろみざかなフリッター② いちごのクレープ	ごはん さとう あぶら かたくりこ こむぎこ こめこ	ぎゅうにゅう とりこく あぶらあげ ぶたにく ホキ とうにゅう	にんじん ごぼう たけのこ こんにやく だいこん しいたけ ほうれんそう いちご	666	23.4
19	月	ごはん	牛 乳	とんじる さばのゆうあんやき いそかあえ	ごはん じゃがいも ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さば のり	だいこん ごぼう ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ ゆず	638	25.8
20	火	フラワーロール	牛 乳	ふゆやさいのポトフスープ とりのからあげ② ゆでやさいサラダ(たまねぎドレッシング) クリスマスチョコケーキ	パン じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこく ケーキ(たまごにゅう・だいず)	たまねぎ にんじん だいこん れんこん はくさい にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー キャベツ	678	28.2
21	水	ごはん	牛 乳	とうじカレー あわせるフルーツゼリー(ゆずゼリー) チーズ	ごはん こむぎこ さとう かたくりこ ナタデココ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	ごぼう れんこん だいこん かぼちゃ たまねぎ にんじん にんにく しょうが くだもの缶詰(みかん・パイナップル・りんご)	685	25.3

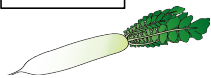
※「かまぼこのみりんやき」は1. 2年生:1個、3. 4. 5. 6年生:2個

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがあります、ご了承ください。

☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。

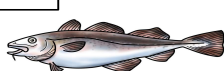
今月の食べもの

だいこん



冬のだいこんは甘みが増して一段とおいしくなり、おでんや煮物に最適です。

たら



低脂肪でヘルシーな魚です。淡泊な味を生かし、いろいろな料理に使えます。

ねぎ



ねぎは体を温める作用があります。独特のにおいが肉や魚の臭みを消します。

ゆず



香りがよいため、皮や果汁が料理に使われます。酸味が食欲を増進させます。

寒い冬を乗り切るための食事のとり方

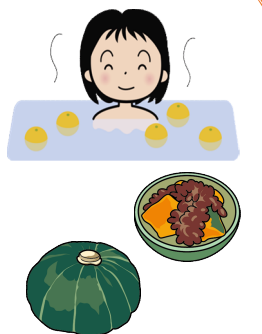
寒い朝でも朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとしましょう。また、寒さに対する抵抗力をつけるため、肉や魚に多く含まれるたんぱく質のほか、ビタミンAやビタミンCを多く含む食品もとるようにしましょう。



冬至

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べると中風(脳の血管の病気)やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。



体が温まるよ!!



なべ料理のすすめ

なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。

みんなで食べれば体だけでなく心もほかに温まります。食卓になべ料理をぜひ取り入れましょう。