



# 12月分 学校給食献立予定表

日	曜	こんだて			食品名			熱量 (Kcal)	たん白質 (g)	
		主食(添加物)	牛乳	おかず	黄	赤	緑			
				働く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品	小/中	小/中		
1	木	ごはん	○	わかめスープ みそだれ焼き肉 源氏豆	ごはん、米油、ごま油、でん粉、きびざとう、白いりごま	牛乳、鶏小間、わかめ、豚小間、赤みそ、大豆	にんじん、たけのこ、もやし、えのきだけ、ほうれんそう、生姜、セロリ、にんにく、長ねぎ、たまねぎ、キャベツ	663 801	27.9 33.6	
2	金	ソフトフランスパン	○	ポークシチュー きのこクリームコロッケ 野菜とツナのサラダ ★卓上ソース	ソフトフランスパン、米油、じゃがいも、きびざとう、ごま油	牛乳、豚小間、豆乳、クリームコロッケ、まぐろ油漬け	にんにく、キャベツ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、生姜、しめじ、エリンギ、まいたけ、水菜、ホールコーン	668 793	24.5 28.8	
5	月	ごはん	○	おでん 鮭のマヨネーズ焼き きんぴらごぼう	ごはん、きびざとう、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ、米油、白いりごま、ごま油	牛乳、結び昆布、うすら卵、揚げボール、焼き竹輪、がんもどき、はんぺん、さけ切り身、豚ひき肉	三角こんにゃく、だいこん、パセリ、ごぼう、にんじん、さやいんげん	713 877	29.4 36.4	
6	火	ごはん	○	みそけんちん汁 ハンバーグの照り焼きソースかけ 五目うの花	ごはん、米油、黒芋、きびざとう、でん粉、白すりごま、ごま油	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、ハンバーグ、鶏ひき肉、さつま揚げ、おから	にんじん、長ねぎ、ごぼう、だいこん、こんにゃく、干しいたけ	685 854	26.7 33.3	
7	水	埼玉産 地粉うどん	○	鶏南蛮汁 富(とめ)のさつまいも入りかきあげ みかん	地粉うどん、さつまいも、小麦粉、米油	牛乳、鶏小間、油揚げ、なると、焼き竹輪	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、ごまつな、ごぼう、水菜、みかん	669 798	21.9 26.1	
8	木	ごはん	○	大根と小松菜のみそ汁 いかのカレー揚げ 大豆とひじきの炒り煮	ごはん、米油、でん粉、きびざとう	牛乳、豚小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、いか、鶏ひき肉、大豆、さつま揚げ、ひじき	だいこん、えのきだけ、ごまつな、生姜、にんじん、干しいたけ、系こんにゃく	671 802	29.4 35.0	
9	金	黒パン	○	ポトフスープ 鶏肉のバーベキューソースかけ ブロッコリーのサラダ ★卓上マヨネーズ	黒パン、米油、じゃがいも、きびざとう、白すりごま、マヨネーズ	コーヒーマルク、豚もも角切り肉、鶏切り身	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ、生姜、にんにく、アップルソース、ブロッコリー、ホールコーン、きゅうり、赤ピーマン	662 812	25.8 31.1	
12	月	ごはん	○	肉豆腐 ホッケの冬がすみ焼き ふるさと漬	ごはん、米油、きびざとう、白いりごま	牛乳、豚小間、焼き豆腐、ホッケの米粉漬	にんじん、長ねぎ、はくさい、しらたき、せん切りたくあん、きゅうり、キャベツ	650 792	30.2 36.8	
13	火	ごはん	○	なめこの中華風スープ 揚げ里芋のそぼろあんかけ キムチごはんの具 ●洋なしゼリー(中学のみ)	ごはん、でん粉、ごま油、黒芋、米油、きびざとう、白いりごま	牛乳、鶏小間、かまぼこ、豚ひき肉、豚ももせん切り肉	たけのこ、なめこ、えのきだけ、長ねぎ、生姜、さやえんどう、にんじん、たまねぎ、はくさいキムチ、万能ねぎ、洋梨ゼリー(中学)	629 782	24.3 28.3	
14	水	ココアマール食パン	○	野菜とかぶのスープ チーズオムレツのデミグラスかけ ベーコンとペンネのソテー	ココアマール食パン、米油、バター、きびざとう、ペンネマカロニ	牛乳、鶏小間、チーズオムレツ、ベーコン	にんじん、かぶ、マッシュルーム、水菜、生姜、キャベツ、たまねぎ、にんにく、赤ピーマン、さやいんげん	632 807	25.0 30.5	
15	木	麦ごはん	○	ポークカレー キャベツとハムのソテー 福神漬	麦ごはん、米油、じゃがいも	牛乳、豚小間、スキムミルク、ショルダーハム	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、ホールコーン、水菜、キャベツ、福神漬	723 899	23.7 28.1	
16	金	ツイストパン	○	チンゲンサイと春雨のスープ かぼちゃひき肉フライ フルーツのクリーム和え ★卓上ソース	ツイストパン、米油、春雨、パン粉	牛乳、豚小間、豚ひき肉、ホイップ済み生クリーム	にんにく、にんじん、たけのこ、長ねぎ、チンゲンサイ、生姜、かぼちゃ、パイン缶、りんご缶、白桃缶、みかん缶	616 808	17.7 21.8	
19	月	わかめごはん	○	えび団子と白菜のすまし汁 さばのゆずみそだれかけ 切り干し大根のカレー炒め	わかめごはん、でん粉、米油、きびざとう、白すりごま	牛乳、えび団子、さばの切り身、赤みそ、豚小間	にんじん、たまねぎ、はくさい、ゆずの皮、切り干し大根、ピーマン	630 798	28.9 35.5	
20	火	ごはん	○	むらくも汁 豚肉のかりん揚げ りんご	ごはん、でん粉、米油、きびざとう、白いりごま	牛乳、鶏小間、わかめ、卵、豚ロース肉	にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、生姜、りんご	701 847	23.9 28.6	
21	水	星型パン	○	豆乳パンキンポタージュ ローストチキン ほうれん草とコーンのツナサラダ ●ケーキ	星型パン、きびざとう、米油、水あめ、ケーキ	牛乳、ベーコン、豆乳、鶏切り身、まぐろ油漬け	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、かぼちゃペースト、かぼちゃボール、パセリ、生姜、セロリ、アップルソース、ほうれんそう、キャベツ、ホールコーン	732 844	27.4 31.7	
15回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ★印は、クラスに1本ずつ配ります。●印は、学校直送です。 今月使用予定の三芳町でとれた食品は、太字で記載してあります。							平均栄養量	670 821	25.8 31.0
								基準栄養量	640 820	24.0 30.0

## 給食だより

### 楽しく・元気に冬休み

◆早ね・早おき、朝ごはんがうまい!

朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。学校が休みだと、夜ふかし・ねぼうをしてしまいがちです。きそく正しい生活で、1日をスタートしましょう。

◆1日1本、ゴクゴク牛乳!

給食には毎日1本かならず牛乳がついています。なぜでしょうか?それは、成長期みんなにとって大事な栄養素をたくさんもっているからです。休みの日にも1日1本は飲むように心がけましょう。

◆なんでも食べて元気なからだ!

給食がないと、好きなものだけ食べていませんか?赤・黄・緑の食べ物をとりまぜて、好き好きに食べて、いろいろなものを食べましょう。

◆おやつを食べすぎに注意!

テレビを見たり、テレビゲームばかりしていると、ついお菓子が手がのびてしまいます。天気の良い日は外で元気に遊びましょう。

冬至にかぼちゃを食べると、かぜの予防になるといわれています。かぼちゃの旬は夏ですが、切らずにそのまま置いておけば、長期保存ができます。昔は、野菜の少なかった冬までかぼちゃを保存して、貴重なビタミン源としていたようです。給食では豆乳パンキンポタージュを出します。かぼちゃの角切りも入っています。しっかり食べて冬を元気にすごしましょう。

**Q. 夏の旬の「かぼちゃ」を冬至に食べるのはなぜ?**

### 給食のレシピ

#### ローストチキン

【4人分】  
鶏もも肉 250g  
(4枚に切り分け、火が通りやすいように開く)

しょうゆ 大さじ1と1/2  
みりん 大さじ1  
セロリ(みじん切り) 3g  
たまねぎ(すりおろす) 1/4個  
赤ワイン 小さじ2  
りんご(すりおろす) 1/8個  
きび砂糖 大さじ1と1/2  
水あめ 小さじ1強

①Aをよく混ぜ合わせる  
②①に鶏肉を漬け込む(1時間くらい)  
③漬け込みタレごとオープンで焼く(250℃ 約25分・こんがりするまで)