

# 12月分予定献立表(Bコース)



(給食回数15回)

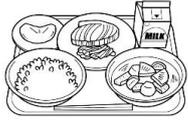
令和5年度

久喜市教育委員会  
久喜市立学校給食センター

日付 (曜日)	こんだて 献立		ち にく ほろ 血・肉・骨となるもの(あか)		からだ ちよう との 体の調子を整えるもの(みどり)		わつ ちから 熱や力となるもの(きいろ)		総量 (Kcal) たんぱく質(g)	
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群		6群
1日 (金)	ごはん	牛乳	レバーのあまからごまがらめ	ぶたレバー	牛乳		にんにく、しょうが	ごはん、じゃがいも、さとう、でんぷん	あぶら、ごま	625
			かぶとじゃこのあえもの		ちりめんじゃこ	こまつな	はくさい、かぶ			22.3
			さつまいものみそしる	あぶらあげ、とうふ、みそ		にんじん	ながねぎ	さつまいも		
4日 (月)	じごなうどん	牛乳	にくまん	ぶたにく	牛乳		たまねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが	じごなうどん、さとう、こむぎこ、パンこ、でんぷん	ごまあぶら	596
			なまあげとだいこんのいために	なまあげ		にんじん	だいこん	さとう	ごまあぶら	23.2
			いなかうどん	とりにく、かまぼこ、あぶらあげ	わかめ	にんじん、ほうれんそう	ながねぎ	さとう		
5日 (火)	ごはん	牛乳	かいせんナゲット	たら、いか、えび、ほたて	牛乳、あおのり		たまねぎ	ごはん、さとう、こむぎこ	あぶら	649
			こんにやくサラダ(イタリアンドレッシング)			にんじん、ブロッコリー	こんにやく	ドレッシング		24.2
			ハヤシライス	ぶたにく		にんじん、トマト	たまねぎ、にんにく	ハヤシルウ、あぶら		
6日 (水)	ごはん	牛乳	さばのつけやき	さば	牛乳		しょうが	ごはん		631
			にんじんしりしり	ぶたにく		にんじん			あぶら	26.0
			しらたまだんごのすましじる	とりにく、あぶらあげ		こまつな	だいこん、ながねぎ	しらたまだんご		
7日 (木)	バターコッペ	牛乳	てづくりハムカツ(ソース)	ハム	牛乳			バターコッペ、こむぎこ、パンこ	あぶら	660
			カレーふうみのいためマリネ			にんじん	キャベツ、もやし	さとう	あぶら	26.4
			ふゆやさいのトマトスープ	とりにく		トマト	はくさい、だいこん、たまねぎ、にんにく	じゃがいも	オリーブオイル	
8日 (金)	ごはん	牛乳	あげどりのねぎしおだれ	とりにく	牛乳		ながねぎ、しょうが、レモン	ごはん、さとう、でんぷん	あぶら、ごまあぶら	612
			くきしんやさいのあえもの			こまつな、にんじん	キャベツ		27.7	
			くきしでんとうのごじる	だいち、とうふ、あぶらあげ、みそ		にんじん、かぼちゃ	ながねぎ			
11日 (月)	ちゅうかめん	牛乳	とうふしゅうまい	とうふ、たら	牛乳		たまねぎ	ちゅうかめん、パンこ、こむぎこ、でんぷん		597
			キャベツのサラダ(こうみじおドレッシング)			にんじん	きゅうり、キャベツ、とうもろこし	ドレッシング	24.7	
			とんこつラーメン	ぶたにく、なると		にんじん、ほうれんそう	にんにく、しょうが、もやし、ながねぎ	あぶら		
12日 (火)	ごはん	牛乳	あかうおのしろしょうゆやき	あかうお	牛乳			ごはん		553
			きりほしだいこんのもの	とりにく、あぶらあげ		にんじん	きりほしだいこん	さとう	あぶら	25.8
			ぐだくさんみそしる	ぶたにく、なまあげ、みそ			かぶ、キャベツ、ながねぎ	さといも		
			のりふりかけ	かつおぶし	のり	まっちゃん		さとう、でんぷん		
13日 (水)	ごはん	牛乳	ホキフライ(ソース)	ホキ	牛乳			ごはん、こむぎこ、パンこ	あぶら	614
			ぶたキムチいため	ぶたにく			しょうが、にんにく、もやし、はくさいキムチ、キャベツ	ごまあぶら	22.3	
			はるさめスープ	なると		にんじん	だいこん、ながねぎ	はるさめ	あぶら、ごまあぶら	
			みかん				みかん			
14日 (木)	コッペパン	牛乳	カツレットマトソースがけ	ぶたにく	牛乳	トマト		コッペパン、さとう、パンこ、こむぎこ、でんぷん	あぶら	714
			クリスマスサラダ(サウザンアイランドドレッシング)			ブロッコリー	カリフラワー、とうもろこし	ドレッシング	29.4	
			こめこのクリームシチュー	とりにく	牛乳、スキムミルク	にんじん、パセリ	たまねぎ、マッシュルーム	じゃがいも、こめこ	あぶら、なまクリーム	
			クリスマスケーキ					ケーキ		
15日 (金)	ごはん	牛乳	かれのいポリからソースがけ	かれのい	牛乳		ながねぎ、にんにく、しょうが	ごはん、さとう、でんぷん	あぶら、ごまあぶら、ごま	584
			こまつなとひじきのみそドレッシングあえ	みそ	ひじき	こまつな、にんじん	だいこん	さとう	あぶら	22.4
			たまごのちゅうかスープ	とりにく、たまご、とうふ		にんじん	はくさい、ながねぎ	でんぷん	あぶら、ごまあぶら	
18日 (月)	じごなうどん	ジョアブレン	コロケ(ソース)	ぶたにく	ジョア		たまねぎ	じごなうどん、パンこ、こむぎこ、じゃがいも、でんぷん	あぶら	608
			ほうれんそうとキャベツのサラダ(ぐだくさんたまねぎドレッシング)			ほうれんそう、にんじん	キャベツ	ドレッシング	19.1	
			カレーうどん	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、ながねぎ	さとう、でんぷん	カレールウ	
19日 (火)	ごはん	牛乳	さけのこうそうやき	さけ	牛乳	バジル、あかピーマン	にんにく	ごはん	あぶら	587
			やさいのオイスターソースいため	かつおぶし		にんじん、こまつな	しょうが、キャベツ	でんぷん	あぶら	27.3
			つくねじる	とりにく		にんじん	ごぼう、ながねぎ、たまねぎ	じゃがいも、パンこ、でんぷん		
			ヨーグルト		ヨーグルト					
20日 (水)	ごはん	牛乳	とりにくとかぼちゃのこうみあえ	とりにく	牛乳	かぼちゃ	ゆず	ごはん、さとう、でんぷん	あぶら	609
			うんもりあえ(わふうドレッシング)		かんてん	にんじん、こまつな	れんこん	ドレッシング	22.4	
			はくさいのみそしる	なまあげ、みそ			はくさい、だいこん、ながねぎ			

日付 (曜日)	こんだて 献立		ちにくほね 血・肉・骨となるもの(あか)		からだ 体の調子を整えるもの(みどり)		ねつちから 熱や力となるもの(きいろ)		熱量(kcal) たんぱく質(g)	
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群		6群
21日 (木)	くろパン	牛乳	ハンバーグマッシュルームソースがけ	ぶたにく、とりにく	牛乳		たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、しょうが	くろパン、さとう	あぶら	588
			じゃがいもソテー			パセリ	とうもろこし	じゃがいも	バター	
			ファルファーレのスープ	ベーコン		にんじん	だいこん、キャベツ	マカロニ	オリーブオイル	21.6
12月平均栄養摂取量								熱量(kcal)	たんぱく質(g)	615 24.3

※食材調達等の事情により、内容を変更する場合があります。  
 ※献立表には、使用する食材全てが記載されているわけではありません。詳細が必要な方には、申請書の提出をお願いしております。  
 ※主食と飲物の食材については、各日の1段目に記載しています。



# 給食だより



12月の目標

「寒さに負けない食事をしよう」

今年も最後の月となりました。これからクリスマス、年越し、お正月など楽しい行事が続きますね。そして、寒さも一段と増してきます。風邪やインフルエンザ等に負けないように、栄養のある食事をもって免疫を高めましょう。

## ～冬至ってなあに？～



冬至は、1年で最も昼の時間が短く、夜の時間が長くなる日です。この日はかぼちゃを食べてゆず湯に入るといいう風習が古くからあります。これは、湯治(とうじ)をして融通(ゆうずう)よく暮らせますように、という願いが込められています。冬至と湯治、ゆずと融通で語呂合わせになっていますが、ゆずのお風呂に入り、からだを温めて風邪をひかないようにすることは、理にかなっています。

また、かぼちゃを食べるのは、かぼちゃの色である黄色が厄よけになるといわれているからです。実際かぼちゃは、ビタミンであるカロテンを多く含む野菜で、からだの粘膜や皮膚の抵抗力を強くする働きがあります。したがって、かぼちゃを食べることにより、からだを強くして病気などの厄よけになります。ご家庭でも冬至にはかぼちゃを食べて、ゆず湯に入ってみてはいかがでしょうか？

## ❄️ 寒さに負けない生活習慣 ❄️

冬も元気に過ごすためには、バランスのよい食事と適度な運動をし、十分や睡眠と休養をとることが大切です。また、手洗いやうがいをして、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



## 冬至で運を上げる7つの食べ物 知っていますか??



- かぼちゃ (なんきん)
- れんこん
- にんじん
- ぎんなん
- きんかん
- かんでん
- うどん (うんどん)

これらの食材には、全て『ん』が2回出てくるので、『運』を2倍呼び込めるといわれています。

## ～行事食 冬至～

給食では、かぼちゃと鶏肉を揚げて、ゆず果汁を入れた甘じょっぱいたれで和えた香味和えを取り入れました。また、運盛り和えには、「れんこん」「にんじん」「かんでん」を入れて、みなさんに「運」を呼び込めるように、たくさん「ん」のつくものを入れました。給食を食べて、たくさん「運」を呼び込みましょう。



## 健幸・スポーツ応援献立

### 『持久力をアップしよう』

持久力をアップするためには、エネルギー源となる「ごはん、パン、めん、いも類」などの炭水化物をしっかりとることが大切です。炭水化物は、体に吸収されてエネルギー源となる「糖質」と、消化吸収はされずほとんどエネルギーにならない「食物繊維」に分けられます。糖質は体内で吸収されると、筋肉や肝臓、血液中にグリコーゲンという形になって蓄えられます。しかし、グリコーゲンが体内に蓄えられる量には限度があり、グリコーゲンが不足すると集中力がなくなったり、力が入らなくなってしまいます。そのため、3回の食事で毎食しっかりごはんやパン、めんを食べることが大切です。また、エネルギーを作り出すためには、炭水化物とビタミンB1が必要です。ビタミンB1は、豚肉や大豆、玄米などに多く含まれます。給食では、ごはんと春雨から炭水化物を、豚肉からビタミンB1を摂取できます。もりもり食べて、力をつけてくださいね。



## おしらせ

- ・サラダの手作りドレッシングと和え物の調味料は、学校給食センターで和えて提供します。
- ・学校給食センターでは、おはしでは食べにくいおかずの時のみスプーンを配送します。
- ・食物アレルギー、その他の疾患、宗教上の理由及び放射能を理由に給食の内容について配慮が必要な場合は、学校給食センターまでご連絡ください。
- ・久喜市では、学校給食のより一層の安全・安心を確保するために、給食に使用する食材の一部又は全部を試料として、定期的に放射性物質の検査を実施しています。検査結果については久喜市のホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。
- ・学校給食センターでは、新型コロナウイルス感染症対策として、毎日の健康チェックやマスク着用・手洗いの徹底をしています。また、施設は24時間換気が行われています。

学校給食で使用する食材の産地は、ホームページで公開しております。

