

2024年12月 学校給食予定献立表

坂戸市立 浅羽野小学校

実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き			調味料等	栄養素	
		体を作る食品 (赤の食べ物)	エネルギーのもとになる食品 (黄色の食べ物)	体の調子を整える食品 (緑の食べ物)		エネルギー (Kcal)	たん白 質(g)
2(月)	牛乳	牛乳				615	25.6
	ごはん		米				
	鶏肉と里芋のうま煮	生揚げ 鶏肉 昆布	さといも 砂糖 こんにやく	にんじん だいこん 干しいたけ	清酒 しょうゆ 煮干し		
	ほうれん草と卵の炒めもの	卵 ホーカム	米油	にんじん ほうれん草 うねぎ	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう		
3(火)	牛乳	牛乳				618	25.4
	中華炊き込みごはん	えび 豚肉	米 ごま油	にんじん たけのこ 干しいたけ	清酒 しょうゆ		
	もうかさめの甘酢野菜あんかけ	もうかさめ	小麦粉 でん粉 砂糖 米油	しょうが にんにく ねぎ もやし	清酒 しょうゆ 米酢 トマトチャップ		
	菊花みかん			みかん			
4(水)	牛乳	牛乳				669	29.8
	ごはん		米				
	ジャンボ肉シューマイ	鶏肉 豚肉	でん粉 しゅうまいの皮 ごま油	しょうが たけのこ ねぎ	しょうゆ 粗塩 こしょう		
	ひじきの五目煮	大豆 油揚げ ちくわ 鶏肉 ひじき	砂糖 こんにやく 米油	にんじん たまねぎ	本みりん しょうゆ		
5(木)	牛乳	牛乳				597	25.5
	スパゲッティミートソース	鶏肉 豚肉	小麦粉 スパゲッティ バター 米油	にんじん たまねぎ	ウスターソース 粗塩 こしょう トマトチャップ		
	花野菜のサラダ		マヨネーズ	ブロッコリー カラワケ きゅうり	粗塩 こしょう		
6(金)	牛乳	牛乳				684	25.0
	ごはん		米				
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ	小麦粉 ごま 米油		粗塩 カレー粉		
	すいとん	油揚げ	小麦粉	こまつな にんじん だいこん ねぎ	本みりん しょうゆ 粗塩 削り節		
9(月)	牛乳	牛乳				645	27.5
	ごはん		米				
	いわしの生姜煮	いわし 昆布	砂糖	しょうが ねぎ	清酒 本みりん しょうゆ 米酢		
	けんちん汁	豆腐 鶏肉	さといも こんにやく 米油	こまつな にんじん ごぼう だいこん	清酒 しょうゆ 削り節		
10(火)	牛乳	牛乳				650	21.2
	ごはん		米				
	冬のカレーライス	豚肉 チーズ	小麦粉 米 バター 米油	にんじん セロリ だいこん たまねぎ にんにく	ウスターソース しょうゆ 粗塩 カレー粉 こしょう ガラムマサラ トマトチャップ		
	白菜と鶏肉の炒め物	鶏肉	米油	こまつな にんじん はくさい	しょうゆ 粗塩 こしょう		
11(水)	牛乳	牛乳				702	28.4
	ごはん		米				
	マーボーラーメン	赤みそ 豆腐 豚肉	でん粉 砂糖 中華めん ごま油 米油	にんじん しょうが たまねぎ にんにく ねぎ	しょうゆ 粗塩 鶏がら トマトチャップ		
	ほくほくポテトのチーズソースかけ	ホーカム チーズ 牛乳	小麦粉 じゃがいも 米油		粗塩 こしょう		
12(木)	牛乳	牛乳				609	22.4
	ごはん		米				
	茶めし				清酒 しょうゆ 粗塩 昆布		
	おでん	生揚げ ちくわ 鶏肉 昆布	じゃがいも 砂糖 こんにやく	だいこん	清酒 しょうゆ 粗塩 煮干し		
13(金)	牛乳	牛乳				653	28.5
	ごはん		米				
	ホットドッグ	フランクフルト	砂糖 コッパパン 米油	キャベツ	ウスターソース 粗塩 こしょう トマトチャップ		
	白菜と肉団子のスープ	鶏肉	パン粉 でん粉 ごま油	にんじん しょうが たけのこ ねぎ はくさい 干しいたけ	しょうゆ 粗塩 こしょう 鶏がら		
16(月)	牛乳	牛乳				679	24.3
	ごはん		米				
	メンチカツ	鶏肉 豚肉 牛乳	小麦粉 パン粉 米油	たまねぎ	粗塩 ナタデ		
	みそ汁	豆腐 白みそ 赤みそ		にんじん だいこん ねぎ	削り節		
17(火)	牛乳	牛乳				642	25.5
	ごはん		米				
	しめじごはん	油揚げ 卵 鶏肉	砂糖 米 米油	にんじん しめじ	清酒 しょうゆ 粗塩		
	さばの竜田揚げ	さば	小麦粉 でん粉 米油	しょうが	清酒 しょうゆ 粗塩		
18(水)	牛乳	牛乳				704	30.4
	ごはん		米				
	ハッシュドポーク	豚肉 チーズ	小麦粉 米 バター 米油	しょうが たまねぎ にんにく	赤ワイン ウスターソース 粗塩 トマトピューレ こしょう トマトチャップ		
	えびとコーンの炒め物	えび	米油	チゲンサイ キャベツ とうもろこし缶	清酒 しょうゆ 粗塩 こしょう		
19(木)	牛乳	牛乳				663	30.2
	ごはん		米				
	豆腐の卵とじ	豆腐 卵 鶏肉	きび砂糖 米油	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 削り節		
	小松菜と豚肉のゆず香り炒め	豚肉	砂糖 米油	こまつな キャベツ しょうが ゆず	清酒 本みりん しょうゆ		
20(金)	牛乳	牛乳				666	24.7
	ごはん		米				
	葉酸ブレッド		葉酸ブレッド				
	クリスマスチキン	鶏肉 プレーンヨーグルト	小麦粉 パン粉 コソフレク 米油	しょうが にんにく	しょうゆ カレー粉		
	ホワイトシチュー	ベーコン 牛乳	小麦粉 じゃがいも バター 米油	にんじん たまねぎ	白ワイン 粗塩 こしょう 鶏がら ローレル		
	フレンチサラダ		砂糖 米油	にんじん キャベツ きゅうり	粗塩 米酢 こしょう		
みかんジャム		みかんジャム					
焼きプリンタルト		焼きプリンタルト(卵、乳、小麦、大豆使用)					
給食回数 15回					今月の栄養量	653	26.3
※材料は都合により変わる場合があります。					基準栄養量	650	21.1~ 32.5

今月の行事「冬至」

冬至は、1年のうちで最も昼が短く、夜が最も長い日です。邪気を払う節目と考えられ、この日には、昔から柚子湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないと言われていました。「かぼちゃ=南瓜」を食べる習慣は、栄養補給や運氣上昇に通じるとも言われ、江戸時代中期には脳卒中や風邪予防のため、かぼちゃを食べていたという記録があります。冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃは貴重なビタミン源でもありました。また、柚子湯に入るのは「冬至」を「湯治(お湯に入って病を治すこと)」とかけ、ゆずで「融通よくいきましよう」という語呂合わせで縁起をかついだという説もあります。ゆずの成分は血行を促進し、身体を温める効果があります。みなさんもうずゆ、柚子湯に入りかぼちゃを食べて、たくさんのお運と健康を味方につけてください。

今年の冬至は21日(土)なので、少し早いですが、19日の給食にゆずを使った香り豊かなお楽しみメニューを出します。

昨年同様好評でしたので、お楽しみに。