



# 12月学校給食献立表



令和5年度

秩父第一小学校共同調理場

日	曜日	主 食	牛 乳	お か ず	ねつ ちから 熱や力のもとになる しょくひん 食品(きいろ)	ち にく ほね は 血や肉・ほねや歯になる しょくひん 食品(あか)	からだの調子をととのえる しょくひん 食品(みどり)	エネルギー	たんぱく質
					kcal	g			
1	金	ごはん	牛 乳	ぶたキムチ ねぎおまんじゅう①②※ ほうれんそうのナムル(かんこくナムルドレッシング)	ごはん こむぎこ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく さばぶし	たまねぎ しょうが いら もやし キャベツ はくさい りんご ねぎ ほうれんそう だいずもやし	662	26.5
5	火	ツイストパン	ヨーグルト	ラビオリイリミネストローネ ハムチーズピカタ はなやさいサラダ(イタリアンドレッシング)	パン じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ハム チーズ たまご	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく パセリ トマト カリフラワー ブロッコリー	643	24.8
6	水	じごなうどん	牛 乳	けんちんうどん がらす(あげかまぼこ) しおこんぶあえ	じごなうどん さといも あぶら かたくりこ さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず こんぶ さかなすりみ(すけとうだら)	だいこん ねぎ にんじん ごぼう しいたけ こまつな キャベツ	672	25.2
7	木	ごはん	牛 乳	とんじる さばのみそに 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 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 もやし	643	27.2
8	金	ごはん	牛 乳	とうふのちゅうかに パンパンジーサラダ(パンパンジードレッシング) プリン	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いか えび だいず とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にんにく しょうが もやし キャベツ	662	28.9
11	月	わかめごはん	牛 乳	じゃがいものみそしる さわらのみそマヨやき たくあんあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ さわら	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん だいこん もやし ほうれんそう	637	26.8
12	火	ココアマーブル しよくパン	牛 乳	コーンポタージュ カミカミたこメンチ ゆでやさいサラダ(たまねぎドレッシング)	パン じゃがいも こむぎこ さとう かたくりこ バター あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいず チーズ たこ さかなすりみ(すけとうだら)	コーン たまねぎ にんじん パセリ キャベツ ブロッコリー えだまめ	665	25.2
13	水	ちゅうかめん	牛 乳	みそラーメン あげぎょうぎ② ちゅうかサラダ(ちゅうかドレッシング)	ちゅうかめん あぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな コーン にんにく しょうが だいずもやし ほうれんそう	668	28.5
14	木	ごはん	牛 乳	さといものきつねに なっとう ごまあえ	ごはん さといも さとう あぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく だいず	だいこん にんじん こんにやく ほうれんそう キャベツ	642	27.5
15	金	ごもくずし	牛 乳	さわにわん しろみぎかなフリッター② ヨーグルト	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 とりにく ちくわ あぶらあげ ぶたにく たら ヨーグルト	こんにやく にんじん しいたけ いんげん だいこん ごぼう たけのこ ほうれんそう	659	25.3
18	月	ごはん	牛 乳	すきやきふうに このはかまぼこのみりんやき② みかん	ごはん じゃがいも さとう あぶら かたくりこ	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 みかん	648	28.3
19	火	バターロール	牛 乳	コンソメスープ もみのきハンバーグケチャップソース ポテトサラダ(ノンエッグマヨネーズ) クリスマスチョコケーキ	パン さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく ハム ケーキ(たまごにゅう・だいず)	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう トマト コーン	698	23.5
20	水	ごはん (華麗舞)	牛 乳	とうじカレー あわせるフルーツゼリー(ゆずゼリー) パリッシュ	ごはん こむぎこ さとう あぶら かたくりこ ナタデココ	ぎゅうにゅう ぶたにく かたくちいわし	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・おうとう)	655	24.2

※「ねぎ塩まんじゅう」は1. 2年生:1個、3~6年生:2個です。

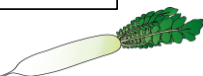
☆20日に提供する華麗舞は有機栽培に取り組む営農組織により秩父市太田で作られました。

☆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

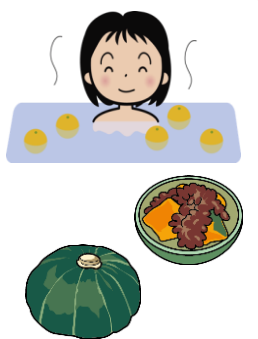


香りがよいため、皮や果汁が料理に使われます。酸味が食欲を増進させます。

## 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。



## 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、きちんと朝食をとりましょう。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。

