



# 12月学校給食献立表



令和6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 <sup>ねつ</sup> や力 <sup>ちから</sup> のもとになる <sup>しょうひん</sup> 食品(きいろ)	血 <sup>ち</sup> や肉 <sup>にく</sup> ・ほね <sup>ほ</sup> や歯 <sup>は</sup> になる <sup>しょうひん</sup> 食品(あか)	からだの調子をととのえる <sup>しょうし</sup> 食品(みどり)	エネルギー	たんぱく質
								kcal	g
2	月	ごはん	牛 乳	ぐたくさんみそしる しろごまつね② ごもくきんびら	ごはん じゃがいも ごま こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく だいず ちくわ	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん ごぼう こんにやく れんこん	632	25.6
5	木	コッペパンスライス	牛 乳	やきそば にくだんご(あまずあん)①②※ グリーンサラダ(たまねぎドレッシング)	パン やきそば こむぎこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かつおぶし とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ブロッコリー えだまめ	625	25.5
6	金	そばろごはん	牛 乳	ふゆやさいのみそしる あじフライ アセロラゼリー	ごはん さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あじ だいず	しょうが にんじん ごぼう はくさい だいこん にんじん ねぎ たまねぎ アセロラ	633	24.8
9	月	わかめごはん	牛 乳	あつあげのチャオサイ はるさめサラダ(パンパンジードレッシング) プリン	ごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいず とりにく とうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが こまつな もやし	621	24.2
10	火	こどもパン	牛 乳	ABCマカロニスープ ハンバーグデミグラスソース さいのくにサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	パン マカロニ こむぎこ さとう さつまいも ごま	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう セロリ トマト こまつな れんこん コーン	625	23.8
11	水	じごなうどん	牛 乳	にくうどん だいがくいも くきわかめのサラダ(しおちゅうかドレッシング)	うどん さつまいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ くきわかめ まぐろ	にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ しょうが キャベツ もやし	637	26.8
12	木	ごはん	牛 乳	にくじゃが さいのくになっとう カルシウムサラダ(わふうドレッシング)	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう だいず ちりめんじゃこ チーズ	たまねぎ にんじん いんげん しらたき チンゲンサイ こまつな キャベツ コーン	628	22.3
13	金	ごはん のりつくだに	牛 乳	とんじる やさいコロケ ひじきのそばろいため	ごはん こむぎこ じゃがいも ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう のり だいず ぶたにく とりにく ひじき たまご	だいこん ごぼう ねぎ にんじん かぼちゃ しょうが えだまめ	635	22.7
16	月	ごはん	牛 乳	やさいわん しろみざかなのなんぼんづけ きりぼしだいこんのサラダ(わふうドレッシング)	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう わかめ たら とりにく	キャベツ だいこん にんじん ねぎ もやし きゅうり	617	23.1
17	火	きなこあげパン	牛 乳	ワントンスープ こまつなのサラダ ヨーグルト	パン あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいず とりにく わかめ まぐろ ヨーグルト	もやし ねぎ にんじん こまつな キャベツ コーン	652	24.6
18	水	ちゅうかめん	牛 乳	ごまみそラーメン はるまき チョレギサラダ(しおちゅうかドレッシング)	ちゅうかめん あぶら ごま こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく えび わかめ のり	キャベツ もやし たまねぎ にんじん にんにく しょうが	621	27.5
19	木	ごはん (華麗舞)	牛 乳	とうじカレー だいこんとハムのサラダ みかん	ごはん こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	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 きゅうり キャベツ	634	24.3
20	金	ハムピラフ	牛 乳	とうふとやさいのスープ チキンナゲット② クリスマスチョコケーキ	ごはん あぶら こめこ こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ハム とうふ わかめ かまぼこ とりにく ケーキ(たまご・にゅう・だいず)	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ	648	26.8

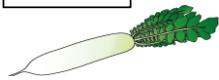
※「肉団子(甘酢あん)」は1. 2年生:1個、3~6年生:2個です。

☆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。

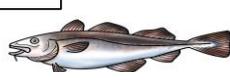
## 今月の食べもの

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。淡白な味を生かし、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

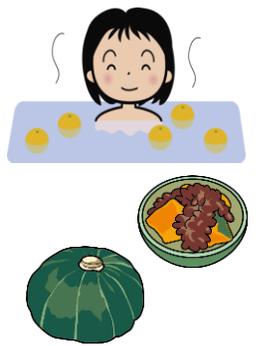


香りがよいため、皮や果汁が料理に使われます。酸味が食欲を増進させます。

## 冬至

冬至は、1年のうちで、もっとも風が短く、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出来ます。

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。

