

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため学校が臨時休業になる場合、学校給食も中止となります。

# 12月分予定献立表(Aコース)

(給食回数18回)



令和3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)	献立		血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		標準体重 (kg)	小学生	
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群			6群
1日 (水)	じごなうどん	牛乳	はんぺんフライ(ソース)	たら、さめ、たまご	牛乳			じごなうどん、こむぎこ、パンこ	あぶら	629	
			ほうれんそうともやしのごまあえ			ほうれんそう、にんじん	もやし	さとう	ごま		
			あんかけうどん	なると、ぶたにく				ごぼう、だいこん、ながねぎ、しょうが	でんぶん		あぶら
2日 (木)	ごはん	牛乳	サバのカレーやき	さば	牛乳			しょうが、たまねぎ	ごはん	634	
			はるさめのいためもの	ぶたにく		こまつな、にんじん		はるさめ	ごまあぶら、ごま		
			もやしのちゅうかスープ	とうふ、とりにく		にんじん	もやし、ほししいたけ、たまねぎ				25.8
3日 (金)	ごはん ひげさんかつよう こんだて	牛乳	とりにくのしおからあげ	とりにく	牛乳			ごはん、さとう、でんぶん	あぶら	626	
			こまつなのあえもの(かんきつドレッシング)			こまつな、にんじん	キャベツ		ドレッシング		
			みそけんちんじる	とうふ、みそ、あぶらあげ		にんじん	だいこん、こんにゃく、ながねぎ				27.1
6日 (月)	ごはん	牛乳	かいせんチヂミ	いか、たこ	牛乳	にら	キャベツ	ごはん、こむぎこ	あぶら	586	
			キムタクいため	ぶたにく			だいこん、はくさいキムチ、ながねぎ		あぶら		
			わかめスープ	とうふ	わかめ		もやし、たまねぎ		ごま		24.1
7日 (火)	はちみつパン	牛乳	ローストチキン	とりにく	牛乳		しょうが	はちみつパン	オリーブオイル	618	
			コーンソーテー			にんじん	キャベツ、とうもろこし		あぶら		
			ホワイトシチュー	とうにゅう	こなチーズ、牛乳、スキムミルク	にんじん、パセリ	たまねぎ	じゃがいも、こむぎこ	あぶら、バター		25.5
8日 (水)	じごなうどん	牛乳	ささかまぼこのいしがきあげ	かまぼこ	牛乳			じごなうどん、こむぎこ	ごま、あぶら	619	
			うんもりあえ(パンパンジードレッシング)		かんてん	にんじん、こまつな	れんこん		ドレッシング		
			かきたまうどん	とりにく、たまご		にんじん	ほししいたけ、ながねぎ	でんぶん			26.6
9日 (木)	ごはん	牛乳	いわしみぞれに	いわし	牛乳		だいこん	ごはん、さとう、でんぶん		594	
			わかめのすのもの		わかめ		キャベツ、とうもろこし	さとう	ごまあぶら、ごま		
			かぶとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ、とうふ、みそ		かぶのは	かぶ、ながねぎ				25.8
			ヨーグルト		ヨーグルト						
10日 (金)	ごはん	牛乳	レバーとポテトのごまみそあえ	ぶたレバー、みそ	牛乳			ごはん、じゃがいも、さとう、でんぶん	あぶら、ごま	636	
			おやまめこまめあえ(ぐだくさんたまねぎドレッシング)	だいず		にんじん	えだまめ、キャベツ	ドレッシング			
			なめこじる	なまあげ		にんじん	ながねぎ、なめこ				24.6
13日 (月)	ごはん	牛乳	ホキフライ(ソース)	ホキ	牛乳			ごはん、パンこ、こむぎこ	あぶら	611	
			さといものころに	ぶたにく		にんじん、さやいんげん	こんにゃく	さといも、さとう、でんぶん			
			あさりのみそしる	あさり、みそ、あぶらあげ		にんじん	ながねぎ、だいこん				23.5
14日 (火)	こどもパン	牛乳	ハンバーグマッシュルームソースかけ	ぶたにく、とりにく	牛乳		たまねぎ、マッシュルーム	こどもパン、さとう	あぶら	624	
			こふきいも		あおのり			じゃがいも			
			ツイストマカロニのスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ、キャベツ	マカロニ			22.7
			クリスマスデザート					クリスマスデザート			
15日 (水)	ちゅうかめん	牛乳	ねぎしおまんじゅう	ぶたにく	牛乳	にら	ながねぎ、キャベツ、にんにく、しょうが	ちゅうかめん、こむぎこ		597	
			もやしのナムル(ナムルドレッシング)			にんじん	だいこん、もやし	ドレッシング			
			とんこつラーメン	ぶたにく、かまぼこ、みそ		チンゲンサイ、にんじん	にんにく、しょうが、ながねぎ		あぶら		
			グレープゼリー					ゼリー			23.6
16日 (木)	ごはん かきかみ こんだて	牛乳	かつおとだいずのあまからあげ	かつお、だいず	牛乳		しょうが	ごはん、でんぶん、さとう	あぶら	632	
			れんこんのサラダ(わふうドレッシング)			にんじん	れんこん、だいこん	ドレッシング			
			きのこのみそしる	かまぼこ、みそ、こうやどうふ		こまつな	しめじ、えのきだけ、ほししいたけ、ながねぎ				28.0
17日 (金)	ごはん	牛乳	さけフライ(ソース)	さけ	牛乳			ごはん、パンこ、こむぎこ	あぶら	610	
			きんぴらごぼう	さつまあげ		にんじん	ごぼう、こんにゃく	さとう	ごまあぶら、ごま		
			じゃがいものみそしる	ぶたにく、みそ		にんじん	たまねぎ	じゃがいも			24.6
20日 (月)	ごはん	牛乳	ぶりのしおこうじやき	ぶり	牛乳			ごはん、こめこうじ		648	
			ひじきとちくわのもの	ちくわ	ひじき	にんじん	こんにゃく、えだまめ	さとう	あぶら		
			さといもとんじる	ぶたにく、とうふ、みそ		にんじん	だいこん、ながねぎ	さといも			28.3
			みかん				みかん				

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 ちよ乳 ととの 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 (火)	しょくパン	牛乳	ハムカツ	ハム	牛乳			しょくパン、パンこ こむぎこ	あぶら	543  23.4
			だいこんときゅうりのサラダ (こうみしおドレッシング)			にんじん	だいこん、きゅうり		ドレッシング	
			キャベツのスープ	とりにく		にんじん	キャベツ、たまねぎ			
			メープルジャム						メープルジャム	
22日 (水)	ちゅうかめん	牛乳	あげぎょうざ	ぶたにく	牛乳	にら	キャベツ	ちゅうかめん、パンこ、 こむぎこ、でんぶん	あぶら	639  22.7
			はくさいのちゅうかあえ (ちゅうかドレッシング)			にんじん	はくさい、だいこん		ドレッシング	
			マーボーラーメン	ぶたにく、 とうふ、みそ		にんじん	ながねぎ、たまねぎ、 しょうが、ほししいたけ		さとう、でんぶん	
23日 (木)	ごはん  ぎょうじょく (とうじ)	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、 でんぶん	あぶら、ごま	619  23.4
			ほうれんそうのあえもの (あおじそドレッシング)			ほうれんそう、 にんじん	もやし		ドレッシング	
			はすじる	とうふ		にんじん	ながねぎ、れんこん、 だいこん		でんぶん	
24日 (金)	むぎごはん	牛乳	ミートボールケチャップソースかけ	ぶたにく、 とりにく	牛乳			たまねぎ	むぎごはん、さとう、 でんぶん、パンこ	684  23.5
			ブロッコリーのサラダ (コールスロッドレッシング)			ブロッコリー	キャベツ、とうもろこし		ドレッシング	
			ほうれんそうカレー	ぶたにく	牛乳、こなチーズ、 スキムミルク	ほうれんそう、 にんじん、トマト	たまねぎ、にんにく		じゃがいも	

※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。詳細な内容が必要な方は、ご相談ください。

※主食と飲物の食材については、各日の一段目に記載しています。

12月平均栄養摂取量	熱量(kcal)	619
	たんぱく質(g)	24.9



# 給食だより

12月の目標

「寒さに負けない食事をしよう」



## 体の中から温まる食べ物を食べて寒さをのりきろう。

木枯らしが吹く寒い日には、温かい鍋料理で体の中から温まりたいですね。鍋料理や温かいめん・汁物など、料理法を工夫するほか、食べ物自体にも、体を冷やしたり温めたりする効果があるといわれています。体を温める食べ物を食事に取り入れて、体のしんからポカポカ温かくなります。



## かみかみメニュー

今年は、毎月「かみかみ献立」の日を取り入れています。そして、噛むことの効果を「あだし歯がいのち」という言葉にあわせて、毎月紹介しています。今月紹介する噛むことの効果は「あだし歯がいのち」の「の」です。「脳を活性化する」の「の」です。

よく噛むと、脳の機能を高める効果があります。奥歯でしっかり噛むと、頭部の骨や筋肉が動き、血液の循環がよくなることで脳神経が刺激され、脳の働きが活発になり、集中力が高まります。

給食では、よく噛む食材の「高野豆腐」を使った献立を提供します。高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させたもので、脂質が少なく、たんぱく質が豊富な食品です。歯ごたえもあるので、噛む回数が増え、満腹感を得やすくなります。きのこのみそ汁には、豆腐のかわりに高野豆腐を使っています。みなさんには、あまりなじみがないかもしれませんが、いろいろな食べ方で親しんでほしい食材です。

## かぜを引いた時の食事 ～症状別～

### 発熱・寒気

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

### 鼻水・鼻づまり

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

### せき・のどの痛み

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

### 下痢・吐き気

胃腸が弱っているので、消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

## おしらせ

・今月の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。

- ・久喜市立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。



【問い合わせ】

久喜市立学校給食センター 電話 0480-22-8989 FAX 0480-22-1100