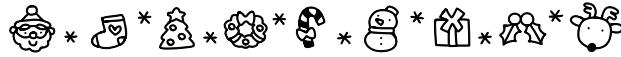


新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため学校が臨時休業になる場合、学校給食も中止となります。

# 12月分予定献立表(Aコース)



(給食回数18回)

久喜市教育委員会  
久喜市立学校給食センター

令和3年度

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)		数量(食卓) 2人分(食卓)	中学生	
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群			6群
1日 (水)	地粉うどん	牛乳	はんぺんフライ(ソース)	たら、さめ、卵	牛乳			地粉うどん、パン粉、小麦粉	油	791	
			ほうれん草ともやしのごま和え			ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま		
			あんかけうどん	なると、豚肉			ごぼう、大根、長ねぎ、生姜	でん粉	油		30.9
2日 (木)	ごはん	牛乳	サバのカレー焼き	さば	牛乳		生姜、玉ねぎ	ごはん		817	
			春雨の炒め物	豚肉		小松菜、にんじん		春雨	ごま油、ごま		
			もやし中華スープ	豆腐、鶏肉		にんじん	もやし、干しいたけ、玉ねぎ				30.8
3日 (金)	ごはん 地場産 活用献立	牛乳	鶏肉の塩から揚げ	鶏肉	牛乳			ごはん、砂糖、でん粉	油	807	
			小松菜の和え物 (かんきつドレッシング)			小松菜、にんじん	キャベツ		ドレッシング		
			みそけんちん汁	豆腐、油揚げ、みそ		にんじん	大根、こんにゃく、長ねぎ				32.2
6日 (月)	ごはん	牛乳	海鮮チヂミ	いか、たこ	牛乳	にら	キャベツ	ごはん、小麦粉	油	743	
			キムタク炒め	豚肉			大根、白菜キムチ、長ねぎ		油		
			わかめスープ	豆腐	わかめ		もやし、玉ねぎ		ごま		29.1
7日 (火)	はちみつパン	牛乳	ローストチキン	鶏肉	牛乳		生姜	はちみつパン	オリーブオイル	777	
			コーンソテー			にんじん	キャベツ、とうもろこし		油		
			ホワイトシチュー	豆乳	粉チーズ、牛乳、スキムミルク	にんじん、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋、小麦粉	油、バター		31.3
8日 (水)	地粉うどん	牛乳	ささかまぼこの石垣揚げ	かまぼこ	牛乳			地粉うどん、小麦粉	ごま、油	854	
			運盛り和え (パンパンジードレッシング)		寒天	にんじん、小松菜	れんこん		ドレッシング		
			かきたまうどん	鶏肉、卵		にんじん	干しいたけ、長ねぎ	でん粉			33.6
9日 (木)	ごはん	牛乳	いわしみぞれ煮	いわし	牛乳		大根	ごはん、でん粉、砂糖		743	
			わかめの酢の物		わかめ		キャベツ、とうもろこし	砂糖	ごま油、ごま		
			かぶと油揚げのみそ汁	油揚げ、豆腐、みそ		かぶの葉	かぶ、長ねぎ				29.3
			ヨーグルト		ヨーグルト						
10日 (金)	ごはん	牛乳	レバーとポテのごまみそ和え	豚レバー、みそ	牛乳			ごはん、じゃが芋、砂糖、でん粉	油、ごま	827	
			親豆子豆和え (具たくさんたまねぎドレッシング)	大豆		にんじん	枝豆、キャベツ		ドレッシング		
			なめこ汁	生揚げ		にんじん	長ねぎ、なめこ				30.3
13日 (月)	ごはん	牛乳	ホキフライ(ソース)	ホキ	牛乳			ごはん、パン粉、小麦粉	油	788	
			里芋のころ煮	豚肉		にんじん、 さやいんげん	こんにゃく	里芋、砂糖、でん粉			
			あさりのみそ汁	あさり、油揚げ、みそ		にんじん	長ねぎ、大根				28.3
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	豚肉、豆腐、 豆乳	牛乳		玉ねぎ、マッシュルーム、 にんにく	こどもパン、砂糖、 米粉	ノンエッグマヨネーズ、 油	901	
			粉ふきいも		青のり			じゃが芋			
			ツイストマカロニのスープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ、キャベツ	マカロニ			37.7
			クリスマスデザート					クリスマスデザート			
15日 (水)	中華めん	牛乳	ねぎ塩まんじゅう	豚肉	牛乳	にら	長ねぎ、キャベツ、 にんにく、生姜	中華めん、小麦粉		781	
			もやしのナムル (ナムルドレッシング)			にんじん	大根、もやし		ドレッシング		
			とんこつラーメン	豚肉、みそ、 かまぼこ		にんじん、 チンゲン菜	にんにく、生姜、長ねぎ		油		
			グレープゼリー					ゼリー			31.0
16日 (木)	ごはん かみかみ献立	牛乳	かつおと大豆の甘辛揚げ	かつお、大豆	牛乳		生姜	ごはん、でん粉、 砂糖	油	822	
			れんこんのサラダ (和風ドレッシング)			にんじん	れんこん、大根		ドレッシング		
			きのこのみそ汁	かまぼこ、 高野豆腐、みそ		小松菜	しめじ、えのきだけ、 干しいたけ、長ねぎ				34.7
17日 (金)	ごはん	牛乳	鮭フライ(ソース)	鮭	牛乳			ごはん、パン粉、 小麦粉	油	821	
			きんぴらごぼう	さつま揚げ		にんじん	ごぼう、こんにゃく	砂糖	ごま油、ごま		
			じゃがいものみそ汁	豚肉、みそ		にんじん	玉ねぎ	じゃが芋			31.9
20日 (月)	ごはん	牛乳	ぶりの塩こうじ焼き	ぶり	牛乳			ごはん、米こうじ		828	
			ひじきとちくわの煮物	ちくわ	ひじき	にんじん	こんにゃく、枝豆	砂糖	油		
			里芋の豚汁	豚肉、豆腐、 みそ		にんじん	大根、長ねぎ	里芋			34.6
			みかん				みかん				

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)		献立(献立)の エネルギー(kcal)
	主食	飲物	おかず		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
21日 (火)	食パン	牛乳	ハムカツ	ハム	牛乳				食パン、パン粉、小麦粉	油	667 28.3
			大根ときゅうりのサラダ(香味塩ドレッシング)			にんじん	大根、きゅうり			ドレッシング	
			キャベツのスープ	鶏肉		にんじん	キャベツ、玉ねぎ				
			メープルジャム							メープルジャム	
22日 (水)	中華めん	牛乳	揚げぎょうざ	豚肉	牛乳	にら	キャベツ	中華めん、パン粉、小麦粉、でん粉	油	840 28.6	
			白菜の中華和え(中華ドレッシング)			にんじん	白菜、大根		ドレッシング		
			マーボーラーメン	豚肉、豆腐、みそ		にんじん	長ねぎ、玉ねぎ、生姜、干しいたけ		砂糖、でん粉		ごま油
23日 (木)	ごはん 行事食 (冬至)	牛乳	鶏肉とかぼちゃの香味和え	鶏肉	牛乳	かぼちゃ	ゆず	ごはん、砂糖、でんぷん	油、ごま	805 28.7	
			ほうれん草の和え物(青じそドレッシング)			ほうれん草、にんじん	もやし		ドレッシング		
			はす汁	豆腐		にんじん	長ねぎ、れんこん、大根		でん粉		
24日 (金)	麦ごはん	牛乳	ミートボールケチャップソースかけ	豚肉、鶏肉	牛乳		玉ねぎ	麦ごはん、砂糖、でん粉、パン粉		916 30.4	
			ブロッコリーのサラダ(コールスロウドレッシング)			ブロッコリー	キャベツ、とうもろこし		ドレッシング		
			ほうれん草カレー	豚肉	牛乳、粉チーズ、スキムミルク	ほうれん草、にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく		じゃが芋		カレールー、油
									12月平均栄養摂取量	熱量(kcal)	807
										たんぱく質(g)	31.2

※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。



# 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しょう。



からだ あたた た もの  
体を温める食べ物

## 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きます。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よしが体を温めましょう。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