

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(B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 (Kcal) たんぱく 質	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)	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
2日 (木)	しよくパン	牛乳	ハムカツ	ハム	牛乳			しよくパン、パンこ、こむぎこ	あぶら	543	
			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				23.4
			メープルジャム					メープルジャム			
3日 (金)	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
6日 (月)	じごなうどん	牛乳	ポテトコロッケ(ソース)		牛乳		たまねぎ	じごなうどん、パンこ、じゃがいも、さとう	あぶら	664	
			こまつなのおかかあえ(かつおぶし)	かつおぶし		こまつな	もやし、キャベツ				
			カレーうどん	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、ながねぎ	さとう、でんぶん	カレールウ		23.4
7日 (火)	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、こんにやく	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
8日 (水)	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	
			ひじきとちくわのにももの	ちくわ	ひじき	にんじん	こんにやく、えだまめ	さとう	あぶら		
			さといもとんじる	ぶたにく、みそ、とうふ		にんじん	だいこん、ながねぎ	さといも			28.3
			グレーゼリー					ゼリー			
9日 (木)	フォカッチャ	牛乳	いかなゲット	いか、たら	牛乳			フォカッチャ、こむぎこ、さとう	あぶら	613	
			キャベツとコーンのソテー	ベーコン		にんじん	キャベツ、とうもろこし		あぶら		
			チリコンカン	だいち、ぶたにく		にんじん	たまねぎ、にんにく	でんぶん	あぶら		28.7
10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	
			ブロッコリーのサラダ(コールスロドレッシング)			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	カレールウ、あぶら		23.5
13日 (月)	じごなうどん	牛乳	ささかまほこのいしがきあげ	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
14日 (火)	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						
15日 (水)	ごはん	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	
			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			23.4
16日 (木)	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			
17日 (金)	ごはん	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、こんにやく、ながねぎ				27.1
20日 (月)	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	
			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	ごまあぶら		22.7

日付 (曜日)	こんだて 献立			るにくほね 血・肉・骨となるもの(あか)		からだちゅう乳 体の調子を整えるもの(みどり)		ねつあから 熱や力となるもの(きいろ)		熱量 (Kcal) たんぱく 小学生
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
21日 (火)	ごはん	牛乳	さんまおかかにか	さんま、 かつおぶし	牛乳		しょうが	ごはん、さとう		594 27.1
			じゃがいもそぼろに	ぶたにく		にんじん、 さやいんげん	こんにやく	じゃがいも、さとう	あぶら	
			こまつなのみそしる	あぶらあげ、 とうふ、みそ		こまつな	はくさい、ながねぎ			
22日 (水)	ごはん かみかみ さんだて	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 28.0
			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			
23日 (木)	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 25.5
			コーンソテー			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	とうにゆう	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	
24日 (金)	ごはん	牛乳	かにしゅうまい	かに、たら	牛乳		たまねぎ、しょうが	ごはん、こむぎこ、 でんぶん、さとう		557 21.7
			ホイコーロー	ぶたにく、みそ		にんじん	キャベツ、たまねぎ、 しょうが、にんにく	さとう、でんぶん	あぶら	
			トックスープ	とりにく、 かまぼこ		にんじん、こまつな		トック	あぶら、ごま ごまあぶら	
								12月平均栄養摂取量	熱量(kcal)	617
									たんぱく質(g)	25.1

※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」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。

## あしらせ

- ・今日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。

