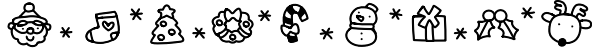


12月分予定献立表(Aコース)



(給食回数15回)

令和5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)		熱量 (Kcal) たんぱく質 (g)	中学生
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1日 (金)	ごはん	牛乳	さばの漬け焼き	さば	牛乳		生姜	ごはん			
			にんじんしりしり	豚肉		にんじん				油	822
			白玉団子のすまし汁	鶏肉、油揚げ		小松菜		大根、長ねぎ	白玉団子		32.0
4日 (月)	ごはん <small>小3年 社会 (地場産農産物)</small>	牛乳	揚げ鶏のねぎ塩だれ	鶏肉	牛乳		長ねぎ、生姜、レモン	ごはん、砂糖、 でん粉	油、ごま油		
			久喜市産野菜の和え物			小松菜、にんじん	キャベツ			791	
			久喜市伝統の呉汁	大豆、豆腐、 油揚げ、みそ		にんじん、かぼちゃ	長ねぎ			33.4	
5日 (火)	黒パン	牛乳	ハンバーグマッシュルームソース がけ	鶏肉、豚肉	牛乳		玉ねぎ、マッシュルーム、 にんにく、生姜	黒パン、砂糖	油		
			じゃがバターステーキ			パセリ	とうもろこし	じゃが芋	バター	754	
			ファルファレのスープ	ベーコン		にんじん	大根、キャベツ	マカロニ	オリーブオイル	27.3	
6日 (水)	地粉うどん	ジョア プレーン	コロッケ(ソース)	豚肉	ジョア		玉ねぎ	地粉うどん、じゃが芋、 でん粉、小麦粉、パン粉	油		
			ほうれん草とキャベツのサラダ (具だくさん玉ねぎドレッシング)			ほうれん草、 にんじん	キャベツ		ドレッシング	820	
			カレーうどん	豚肉		にんじん	玉ねぎ、長ねぎ	砂糖、でん粉	カレールー	24.3	
7日 (木)	ごはん	牛乳	かわいいのピリ辛ソースがけ	かわいい	牛乳		長ねぎ、にんにく、生姜	ごはん、砂糖、 でん粉	油、ごま油、ごま		
			小松菜とひじきの みそドレッシング和え	みそ	ひじき	小松菜、にんじん	大根	砂糖	油	763	
			卵の中華スープ	鶏肉、卵、豆腐		にんじん	白菜、長ねぎ	でん粉	油、ごま油	27.6	
8日 (金)	ごはん	牛乳	赤魚の白しょうゆ焼き	赤魚	牛乳			ごはん			
			切干大根の煮物	鶏肉、油揚げ		にんじん	切干大根	砂糖	油	721	
			具だくさんみそ汁	豚肉、生揚げ、 みそ			かぶ、キャベツ、長ねぎ	里芋		31.5	
			のりふりかけ	かつお節	のり	抹茶		砂糖、でん粉			
11日 (月)	ごはん	牛乳	レパアの甘辛ごまがらめ	豚レバー	牛乳		にんにく、生姜	ごはん、じゃが芋、 砂糖、でん粉	油、ごま		
			かぶとじゃこの和え物		ちりめんじゃこ	小松菜	白菜、かぶ			816	
			さつまいものみそ汁	油揚げ、豆腐、 みそ		にんじん	長ねぎ	さつま芋		27.4	
12日 (火)	バターコッペ	牛乳	手作りハムカツ(ソース)	ハム	牛乳			バターコッペ、 小麦粉、パン粉	油		
			カレー風味の炒めマリネ			にんじん	キャベツ、もやし	砂糖	油	845	
			冬野菜のトマトスープ	鶏肉		トマト	白菜、大根、玉ねぎ、 にんにく	じゃが芋	オリーブオイル	32.9	
13日 (水)	中華めん	牛乳	豆腐しゅうまい	豆腐、たら	牛乳		玉ねぎ	中華めん、小麦粉、 パン粉、でん粉			
			キャベツのサラダ (香味塩ドレッシング)			にんじん	きゅうり、キャベツ、 とうもろこし		ドレッシング	737	
			とんこつラーメン	豚肉、なると		にんじん、 ほうれん草	にんにく、生姜、もやし、 長ねぎ		油	29.5	
14日 (木)	ごはん	牛乳	さけの香草焼き	さけ	牛乳	バジル、 赤ピーマン	にんにく	ごはん	油		
			野菜のオイスターソース炒め	かつお節		にんじん、小松菜	生姜、キャベツ	でん粉	油	753	
			つくね汁	鶏肉		にんじん	ごぼう、長ねぎ、玉ねぎ	じゃが芋、でん粉、 パン粉		32.9	
			ヨーグルト		ヨーグルト						
15日 (金)	ごはん	牛乳	海鮮ナゲット	たら、いか、 えび、ほたて	牛乳、 青のり		玉ねぎ	ごはん、砂糖、 小麦粉	油		
			こんにゃくサラダ (イタリアンドレッシング)			にんじん、 ブロッコリー	こんにゃく		ドレッシング	830	
			ハヤシライス	豚肉		にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく		ハヤシルウ、油	28.3	
18日 (月)	ごはん <small>行事食 (冬至)</small>	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、 でん粉	油		
			運盛り和え (和風ドレッシング)		寒天	にんじん、小松菜	れんこん		ドレッシング	790	
			白菜のみそ汁	生揚げ、みそ			白菜、大根、長ねぎ			27.4	
19日 (火)	コッペパン	牛乳	カツレットマトソースがけ	豚肉	牛乳	トマト		コッペパン、砂糖、 パン粉、でん粉、小麦粉	油		
			クリスマスサラダ (サウザンアイランドドレッシング)			ブロッコリー	カリフラワー、とうもろこし		ドレッシング	865	
			米粉のクリームシチュー	鶏肉	牛乳、 スキムミルク	にんじん、パセリ	玉ねぎ、マッシュルーム	じゃが芋、米粉	油、生クリーム	35.4	
			クリスマスケーキ					ケーキ			
20日 (水)	地粉うどん	牛乳	肉まん	豚肉	牛乳		玉ねぎ、たけのこ、 しいたけ、生姜	地粉うどん、でん粉、 パン粉、小麦粉、砂糖	ごま油		
			生揚げと大根の炒め煮	生揚げ		にんじん	大根	砂糖	ごま油	730	
			田舎うどん	鶏肉、かまぼこ、 油揚げ	わかめ	にんじん、 ほうれん草	長ねぎ	砂糖		27.6	

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)		熱量 (Kcal) たんぱく質 (g) 中学生
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
21日 (木)	ごはん 健幸・スポーツ 応援献立	牛乳	ホキフライ(ソース)	ホキ	牛乳			ごはん、小麦粉、 パン粉	油	793
			豚キムチ炒め	豚肉			生姜、にんにく、もやし、 白菜キムチ、キャベツ	ごま油		
			春雨スープ	なると		にんじん	大根、長ねぎ	春雨	油、ごま油	27.1
			みかん				みかん			
12月平均栄養摂取量								熱量 (kcal) たんぱく質 (g)	789 29.6	

※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。詳細が必要な方には、申請書の提出をお願いしております。
 ※主食と飲物の食材については、各日の1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」

今年も最後の月となりました。これからクリスマス、年越し、お正月など楽しい行事が続きますね。そして、寒さも一段と増してきます。風邪やインフルエンザ等に負けないように、栄養のある食事をとって免疫を高めましょう。

～冬至ってなあに？～



冬至は、1年で最も昼の時間が短く、夜の時間が長くなる日です。この日はかぼちゃを食べてゆず湯に入るといふ風習が古くからあります。これは、湯治(とうじ)をして融通(ゆうずう)よく暮らせますように、という願いが込められています。冬至と湯治、ゆずと融通で語呂合わせになっていますが、ゆずのお風呂に入り、からだを温めて風邪をひかないようにすることは、理にかなっています。

また、かぼちゃを食べるのは、かぼちゃの色である黄色が厄よけになるといわれているからです。実際かぼちゃは、ビタミンであるカロテンを多く含む野菜で、からだの粘膜や皮膚の抵抗力を強くする働きがあります。したがって、かぼちゃを食べることにより、からだを強くして病気などの厄よけになります。ご家庭でも冬至にはかぼちゃを食べて、ゆず湯に入ってみてはいかがでしょうか？

❄️ 寒さに負けない生活習慣 ❄️

冬も元気に過ごすためには、バランスのよい食事と適度な運動をし、十分や睡眠と休養をとることが大切です。また、手洗いやうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



健幸・スポーツ応援献立

『持久力をアップしよう』

持久力をアップするためには、エネルギー源となる「ごはん、パン、めん、いも類」などの炭水化物をしっかりとることが大切です。炭水化物は、体に吸収されてエネルギー源となる「糖質」と、消化吸収はされずほとんどエネルギーにならない「食物繊維」に分けられます。糖質は体内で吸収されると、筋肉や肝臓、血液中にグリコーゲンという形になって蓄えられます。しかし、グリコーゲンが体内に蓄えられる量には限度があり、グリコーゲンが不足すると集中力がなくなったり、力が入らなくなってしまう。そのため、3回の食事で毎食しっかりごはんやパン、めんを食べることが大切です。また、エネルギーを作り出すためには、炭水化物とビタミンB1が必要です。ビタミンB1は、豚肉や大豆、玄米などに多く含まれます。給食では、ごはんと春雨から炭水化物を、豚肉からビタミンB1を摂取できます。もりもり食べて、力をつけてくださいね。



冬至で運を上げる7つの食べ物 知っていますか??

- かぼちゃ (なんきん)
- れんこん
- にんじん
- ぎんなん
- きんかん
- かんでん
- うどん (うんどん)

これらの食材には、全て『ん』が2回出てくるので、『運』を2倍呼び込めるといわれています。

～行事食 冬至～

給食では、かぼちゃと鶏肉を揚げて、ゆず果汁を入れた甘じょっぱいタレで和えた香味和えを取り入れました。また、運盛り和えには、「れんこん」「にんじん」「かんでん」を入れて、みなさんに「運」を呼び込めるように、たくさん「ん」のつくものを入れました。給食を食べて、たくさんの「運」を呼び込みましょう。



おしらせ

- ・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。
- ・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。
- ・学校給食センターでは、新型コロナウイルス感染症対策として、毎日の健康チェックやマスク着用・手洗いの徹底をしています。また、施設は24時間換気が行われています。

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。

