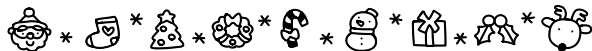


# 12月分予定献立表(Cコース)



(給食回数15回)

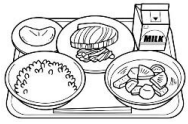
久喜市教育委員会  
久喜市立学校給食センター

令和5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)		給食(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 小3年 社会 (地場産産物)	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	791	
			久喜市産野菜の和え物			小松菜、にんじん	キャベツ				
			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				
4日 (月)	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	753	
			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		
			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			
			ヨーグルト		ヨーグルト						
5日 (火)	ごはん	牛乳	レバーの甘辛ごまがらめ	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	816	
			かぶとじゃこの和え物		ちりめんじゃこ	小松菜	白菜、かぶ				
			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			
6日 (水)	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	845	
			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		
			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		
7日 (木)	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		737	
			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		
			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		
8日 (金)	ごはん	牛乳	かれいのピリ辛ソースがけ	かれい	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	763	
			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		
			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		
11日 (月)	ごはん	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		
			みかん				みかん				
12日 (火)	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	830	
			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		
			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		
13日 (水)	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	754	
			じゃがバターテー			パセリ	とうもろこし	じゃが芋	バター		
			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		
14日 (木)	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	730	
			生揚げと大根の炒め煮	生揚げ		にんじん	大根	砂糖	ごま油		
			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			
15日 (金)	ごはん	牛乳	赤魚の白しょうゆ焼き	赤魚	牛乳			ごはん		721	
			切干大根の煮物	鶏肉、油揚げ		にんじん	切干大根	砂糖	油		
			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			
			のりふりかけ	かつお節	のり	抹茶		砂糖、でん粉			
18日 (月)	ごはん	牛乳	さばの漬け焼き	さば	牛乳		生姜	ごはん		822	
			にんじんしりしり	豚肉		にんじん			油		
			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			
19日 (火)	ごはん	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	790	
			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		
			白菜のみそ汁	生揚げ、みそ			白菜、大根、長ねぎ				
20日 (水)	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	865	
			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		
			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		
			クリスマスケーキ					ケーキ			

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)	地粉うどん	ジョア プレーン	コロケ(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	820
			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		
			カレーうどん	豚肉		にんじん	玉ねぎ、長ねぎ	砂糖、でん粉	カレールウ	24.3
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いう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、十分に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て、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



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

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。



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とごはんやパン、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。



## 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。

