

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17回)



令和4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)		中学生 給食(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		
1日 (木)	ごはん	牛乳	みそポテト	みそ	牛乳			ごはん、じゃが芋、 でん粉、砂糖	油	830	
			荳わかめとごぼうのきんぴら	さつま揚げ	荳わかめ	にんじん	ごぼう	砂糖	ごま油、ごま		22.6
			せんべい汁	豆腐、鶏肉、 油揚げ		にんじん、小松菜	大根、長ねぎ	南部せんべい (小麦粉)			
2日 (金)	ごはん	牛乳	たらの竜田揚げ	たら	牛乳			ごはん、でん粉	油	799	
			変わり和え	ちくわ		にんじん	もやし、きゅうり				
			ためき汁	油揚げ、みそ		にんじん	こんにゃく、白菜、大根、 長ねぎ	里芋			33.6
			ヨーグルト		ヨーグルト						
5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、 米粉、でん粉	ごま油	801	
			春雨の炒め物	豚肉、 さつま揚げ		小松菜、にんじん	生姜	春雨、砂糖	油		25.7
			卵の中華スープ	鶏肉、豆腐、卵		にんじん	長ねぎ、もやし、白菜	でん粉	ごま油		
6日 (火)	食パン	牛乳	クリスピーチキン	鶏肉	牛乳			食パン、パン粉、 小麦粉	油	758	
			コーンソテー			さやいんげん、 にんじん	とうもろこし、えのきだけ		油		
			アルファベットスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ、キャベツ	マカロニ	オリーブオイル		29.4
			メープルジャム					メープルジャム			
7日 (水)	地粉うどん	ジョア ブレンド	肉まん	豚肉	ジョア		玉ねぎ、キャベツ、 干しいたけ	地粉うどん、小麦粉、 パン粉、砂糖	ごま油	726	
			キャベツの和え物 (香味塩ドレッシング)				キャベツ、きゅうり、もやし		ドレッシング		
			ちゃんこ風うどん	鶏肉、豚肉、 焼き豆腐、 油揚げ、みそ		にんじん	白菜、長ねぎ、にんにく、 生姜、玉ねぎ	でん粉			
8日 (木)	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソース	豚肉、鶏肉	牛乳		大根、玉ねぎ	ごはん、砂糖		786	
			根菜花菜の和え物 (和風ドレッシング)			にんじん、 ブロッコリー	キャベツ、とうもろこし		ドレッシング		
			にんじんとごぼうのごまみそ汁	鶏肉、生揚げ、 みそ		にんじん	ごぼう、長ねぎ	里芋	ごま		28.9
9日 (金)	麦ごはん	牛乳	あじフリッター	あじ	牛乳、あおさ、 おきあみ			麦ごはん、小麦粉、 でん粉	油	944	
			ひじきと大根のサラダ (具だくさん玉ねぎドレッシング)		ひじき	にんじん	とうもろこし、大根		ドレッシング		
			チキンカレー	鶏肉	スキムミルク、 粉チーズ	にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく	じゃが芋	油、カレールウ		31.7
12日 (月)	ごはん	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、でん粉、 砂糖	油、ごま油	824	
			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				37.5
13日 (火)	はちみつパン	牛乳	ホキフライ(ソース)	ホキ	牛乳			はちみつパン、 小麦粉、パン粉	油	805	
			野菜と大豆のトマト煮	フランクフルト、 大豆		にんじん、トマト	玉ねぎ、しめじ、にんにく	砂糖	オリーブオイル		
			スコッチブロス	鶏肉		にんじん	玉ねぎ、キャベツ	押麦	油		30.6
14日 (水)	中華めん	牛乳	かにしゅうまい	たら、かに	牛乳		玉ねぎ、生姜	中華めん、小麦粉、 でん粉		758	
			キャベツと小松菜のごまじょうゆ 和え			小松菜、にんじん	キャベツ		ごま、油		
			みそとんこつラーメン	豚肉、みそ、 かまぼこ		にんじん、 チンゲンサイ	にんにく、生姜、もやし、 長ねぎ		油		30.7
15日 (木)	ごはん	牛乳	さばの香味だれがけ	さば	牛乳		生姜	ごはん、でん粉		832	
			にんじんしりしり	まぐろ、 かつお節		にんじん			オリーブオイル		
			里芋とかぶのみそ汁	豆腐、みそ		にんじん	かぶ、長ねぎ、こんにゃく	里芋			30.1
16日 (金)	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	799	
			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		
			根菜のすまし汁	豚肉、豆腐、 かまぼこ		にんじん	ごぼう、大根、長ねぎ				30.3
19日 (月)	ごはん	牛乳	ポークコロッケ(ソース)	豚肉	牛乳		玉ねぎ	ごはん、パン粉、 小麦粉、じゃが芋	油	823	
			切干大根のカレー煮	さつま揚げ		にんじん、 さやいんげん	切干大根	砂糖	油		
			なめこ汁	油揚げ、豆腐、 みそ		にんじん、 ほうれん草	なめこ、長ねぎ				23.0

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)		
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
20日 (火)	こどもパン	牛乳	ローストチキン	鶏肉	牛乳		生姜	こどもパン	オリーブオイル	中学生		
			ブロッコリーとカリフラワーのサラダ (サウザンアイランドドレッシング)			ブロッコリー、 にんじん	カリフラワー		ドレッシング		957	
			クリームシチュー	鶏肉	牛乳、 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ、とうもろこし		さつま芋		ホワイトルウ	37.8
			クリスマスケーキ						ケーキ			
21日 (水)	ソフトめん	牛乳	ガーリックポテト		牛乳		にんにく	ソフトめん、じゃが芋	油	中学生		
			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		871	
			ミートソース	豚肉		にんじん、トマト	にんにく、玉ねぎ	砂糖	油、ハヤシルウ		26.8	
22日 (木)	ごはん	牛乳	信田和風あん	油揚げ、鶏肉、 豚肉	牛乳	にんじん	えのきだけ、玉ねぎ、 れんこん、ごぼう	ごはん、でん粉、 小麦粉、砂糖		中学生		
			しらたきの炒り煮	豚肉		にんじん	白滝、白菜、もやし	砂糖	油、ごま油		734	
			つみれ汁	いわし、たら、 みそ		にんじん、 ほうれん草	大根、長ねぎ	砂糖			25.9	
			こんぶふりかけ		昆布、のり	抹茶			でん粉、米、砂糖			
23日 (金)	ごはん	牛乳	ブルコギ	豚肉、みそ	牛乳	にら	にんにく、生姜、玉ねぎ、 もやし	ごはん、砂糖	油	中学生		
			大根のナムル (ナムルドレッシング)			にんじん	キャベツ、大根		ドレッシング		777	
			トックスープ	鶏肉		にんじん	長ねぎ、白菜、大根	トック	油、ごま、ごま油		34.2	
								12月平均栄養摂取量	熱量 (kcal)	813		
									たんぱく質 (g)	29.8		

※食材関連等の事情により、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。

## 食べているのはこの部分

今月の教科関連献立は生活科・理科・家庭科の野菜の分類に関連させました。  
 野菜は、食べる部分によって、6つのグループに仲間分けすることができます。野菜のどの部分を食べているのか、考えながら食べてみましょう。

### 実を食べる野菜



### 葉を食べる野菜



### 花やつほみを食べる野菜



### 茎を食べる野菜



### 根を食べる野菜



### 地下の茎を食べる野菜



喜れから正月にかけて

健康にご注意ください

12月22日は



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ると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と言われていたからです。実際にかぼちゃは、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で、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？

## 12月のおはなし給食

「給食番長」 作 よしなが こうたく

番長と呼ばれている子は、給食をあまり食べず、「嫌いなものなんか残しちゃって、さっさと遊びにいけ！」とクラスの子にも言っていました。そのため、番長のクラスはみんな、あまり給食を食べませんでした。毎日山盛りに残された給食が返ってくる様子を悲しんだ給食のおばちゃんたちは、ある日、家出をしてしまい、番長たちが代わりにみんなの給食を作るというお話です。

給食では、お話にも登場するカレーとひじきサラダを提供します。給食の後は、本を読んでみましょう。

## 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。

