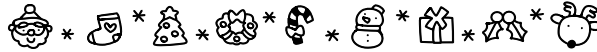


新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため学校が臨時休業になる場合、学校給食も中止となります。

# 12月分予定献立表(C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)		熱量(kcal) たんぱく質(g) 小学生	
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群		6群
1日 (木)	ちゅうかめん	牛乳	かにしゅうまい	たら、かに	牛乳		たまねぎ、しょうが	ちゅうかめん、 こむぎこ、でんぷん		577
			キャベツとこまつなのごまじょうゆあえ			こまつな、にんじん	キャベツ		ごま、あぶら	
			みそとんこつラーメン	ぶたにく、みそ、 かまぼこ		にんじん、 チンゲンサイ	にんにく、しょうが、 もやし、 ながねぎ			あぶら
2日 (金)	むぎごはん <small>おはなし ぎょうしよく (ぎょうしよく ばんちょう)</small>	牛乳	あじフリッター	あじ	牛乳、あおさ、 おきあみ			むぎごはん、 こむぎこ、でんぷん	あぶら	749
			ひじきとだいこんのサラダ (ぐだくさんたまねぎドレッシング)		ひじき	にんじん	とうもろこし、だいこん		ドレッシング	
			チキンカレー	とりにく	スキムミルク、 こなチーズ	にんじん、 トマト	たまねぎ、にんにく		じゃがいも	あぶら、 カレールウ
5日 (月)	ごはん	牛乳	ポーココロック(ソース)	ぶたにく	牛乳		たまねぎ	ごはん、パンこ、 こむぎこ、じゃがいも	あぶら	617
			きりぼしだいこんのカレーに	さつまあげ		にんじん、 さやいんげん	きりぼしだいこん	さとう	あぶら	
			なめこじる	あぶらあげ、 とうふ、みそ		にんじん、 ほうれんそう	なめこ、ながねぎ			
6日 (火)	ごはん <small>は・く・き・ゆ・はな をたべるやさい しゅうごうの こんだて</small>	牛乳	ハンバーグおろしソース	ぶたにく、 とりにく	牛乳		だいこん、たまねぎ	ごはん、さとう		608
			こんようかじつのあえもの (わふうドレッシング)			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じる	とりにく、みそ、 なまあげ		にんじん	ごぼう、ながねぎ	さといも	ごま	23.6
7日 (水)	しよくパン	牛乳	クリスピーチキン	とりにく	牛乳			しよくパン、パンこ、 こむぎこ	あぶら	620
			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		あぶら	
			アルファベットスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ、キャベツ	マカロニ	オリーブオイル	24.6
			メープルジャム					メープルジャム		
8日 (木)	じごなうどん	ジョア プレーン	にくまん	ぶたにく	ジョア		たまねぎ、キャベツ、 ほししいたけ	じごなうどん、さとう こむぎこ、パンこ	ごまあぶら	583
			キャベツのあえもの (こうみしおドレッシング)				キャベツ、きゅうり、もやし		ドレッシング	
			ちゃんこふううどん	とりにく、みそ、 ぶたにく、 やきとうふ、 あぶらあげ		にんじん	はくさい、ながねぎ、 しょうが、にんにく、たまねぎ	でんぷん		22.4
9日 (金)	ごはん	牛乳	みそポテト	みそ	牛乳			ごはん、じゃがいも、 でんぷん、さとう	あぶら	638
			きわかめとごぼうのきんぴら	さつまあげ	きわかめ	にんじん	ごぼう	さとう	ごまあぶら、ごま	
			せんべいじる	とうふ、とりにく、 あぶらあげ		にんじん、こまつな	だいこん、ながねぎ	なんぶせんべい (こむぎこ)		18.4
12日 (月)	ごはん	牛乳	さばのこうみだれがけ	さば	牛乳		しょうが	ごはん、でんぷん		644
			にんじんしりしり	まぐろ、 かつおぶし		にんじん			オリーブオイル	
			さといもとかぶのみそじる	とうふ、みそ		にんじん	かぶ、ながねぎ、 こんにやく	さといも		24.9
13日 (火)	ごはん	牛乳	あげどりのねぎしおだれ	とりにく	牛乳		ながねぎ、しょうが、 レモン	ごはん、でんぷん、 さとう	あぶら、 ごまあぶら	639
			くましんやさいのあえもの			こまつな、にんじん	キャベツ			
			くきしでんとうのごじる	だいた、とうふ、 あぶらあげ、 みそ		にんじん、かぼちゃ	ながねぎ			31.5
14日 (水)	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、 こむぎこ、パンこ	あぶら	647
			やさいとだいたのトマトに	フランクフルト、 だいた		にんじん、 トマト	たまねぎ、しめじ、 にんにく	さとう	オリーブオイル	
			スコッチブロス	とりにく		にんじん	たまねぎ、キャベツ	おしむぎ	あぶら	25.3
15日 (木)	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、 じゃがいも	あぶら	692
			こんにやくサラダ (イタリアドレッシング)			にんじん、 ブロッコリー	こんにやく		ドレッシング	
			ミートソース	ぶたにく		にんじん、 トマト	にんにく、たまねぎ	さとう	あぶら、 ハヤシルウ	21.7
16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、 こめこ、でんぷん	ごまあぶら	614
			はるさめのいためもの	ぶたにく、 さつまあげ		こまつな、にんじん	しょうが	はるさめ、さとう	あぶら	
			たまごのちゅうかスープ	とりにく、とうふ、 たまご		にんじん	ながねぎ、もやし、 はくさい	でんぷん	ごまあぶら	21.0
19日 (月)	ごはん <small>ぎょうじしよく (どうじ)</small>	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、 でんぷん	あぶら	613
			うんもりあえ (パンパンジードレッシング)		かんでん	にんじん、こまつな	れんこん	ドレッシング		
			こんさいのすましじる	ぶたにく、 とうふ、 かまぼこ		にんじん	ごぼう、だいこん、 ながねぎ			25.0

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)	ごはん	牛乳	しのだわふうあん	あぶらあげ、 とりにく、 ぶたにく	牛乳	にんじん	えのきだけ、たまねぎ、 れんこん、ごぼう	ごはん、でんぶん、 ごまごこ、さとう		小学生	
			しらたきのいりに	ぶたにく		にんじん	しらたき、はくさい、もやし	さとう	あぶら、 ごまあぶら		
			つみれじる	いわし、たら、 みそ		にんじん、 ほうれんそう	だいこん、ながねぎ	さとう			
			こんぶふりかけ		こんぶ、のり	まっちゃん		でんぶん、こめ、 さとう			
21日 (水)	ごどもパン	牛乳	ローストチキン	とりにく	牛乳		しょうが	ごどもパン	オリーブオイル	803	
			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		
			クリームシチュー	とりにく	牛乳、 スキムミルク	にんじん	たまねぎ、とうもろこし	さつまいも	ホワイトルウ		
			クリスマスケーキ					ケーキ			
22日 (木)	ごはん	牛乳	たらのたつたあげ	たら	牛乳			ごはん、でんぶん	あぶら	616	
			かわりあえ	ちくわ		にんじん	もやし、きゅうり				
			たまきじる	あぶらあげ、 みそ		にんじん	こんにやく、はくさい、 だいこん、ながねぎ	さといも			
			ヨーグルト		ヨーグルト						
23日 (金)	ごはん	牛乳	ブルコギ	ぶたにく、みそ	牛乳	にら	にんにく、しょうが、 たまねぎ、もやし	ごはん、さとう	あぶら	598	
			だいこんのナムル (ナムルドレッシング)			にんじん	キャベツ、だいこん		ドレッシング		
			トックスープ	とりにく		にんじん	ながねぎ、はくさい、だいこん	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)	638
										たんぱく質(g)	24.5

※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、栄養のある食事をも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



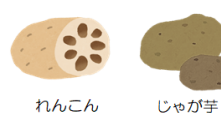
### 茎を食べる野菜



### 根を食べる野菜



### 地下の茎を食べる野菜



暮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

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)よく暮らせよう、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言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？

### 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、さっさと遊びにいって！」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、家出をしてみよう、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。給食の後には、本を読んでもみましょう。

## 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。

