

12月学校給食献立表



令和8年度

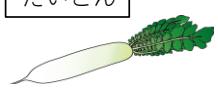
秩父第一小学校共同調理場

日	曜日	主食	牛乳	おかず	熱や力のもとになる食品（きいろ）	血や肉・ほねや歯になる食品（あか）	からだの調子をととのえる食品（みどり）	エネルギー kcal	たんぱくしつ g
1	火	こどもパン	牛乳	はくさいのクリームに ハンバーグイタリアンソース ひじきのサラダ	パン あぶら じゃがいも こむぎこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく まぐろ ひじき	はくさい たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト りんご キャベツ ほうれんそう	654	25.5
2	水	じごなうどん	牛乳	にくうどん だいがくいも おひたし	じごなうどん さつまいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	にんじん こまつな ねぎ しいたけ しょうが キャベツ ほうれんそう もやし キャベツ	649	24.3
7	月	ごはん	牛乳	とんじる さばのみそに いそかあえ	ごはん じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さば だいず のり	だいこん ねぎ たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ もやし	631	29.6
8	火	はちみつパン	牛乳	ラビオリいりミネストローネ とりにくのこうそうチーズパンこやき ポパイサラダ	パン じゃがいも こむぎこ ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とりにく チーズ だいず	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく パセリ トマト ほうれんそう もやし コーン	622	32.5
9	水	ちゅうかめん	牛乳	キムチラーメン だいずもやしナムル（かんこくナムルドレ） はらじゅくドッグ（ココアバナナあじ）	ちゅうかめん あぶら こむぎこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず さば とりにく ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ にんにく しょうが もやし にら ねぎ はくさい りんご だいずもやし こまつな	655	28.3
10	木	ごはん	牛乳	にくじゃが さいのくになっとう たくあんあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん いんげん しらたき もやし キャベツ ほうれんそう	613	25.4
11	金	わかめごはん	牛乳	ジャーシャンどうふ ポークしゅうまい② ちゅうかサラダ（ちゅうかドレッシング）	ごはん こむぎこ ごま さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう わかめ だいず ぶたにく とりにく	たけのこ にんじん ねぎ ピーマン しいたけ キャベツ しょうが にんにく もやし ほうれんそう	649	29.0
14	月	ごはん	牛乳	さといものきつねに いわしのみぞれに しおこんぶあえ	ごはん さといも さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく いわし だいず こんぶ	だいこん にんじん こんにゃく こまつな キャベツ	619	27.4
15	火	きなこあげパン	牛乳	みそワンタンスープ たまごのウインナーまき こまつなサラダ	パン あぶら ワンタン こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう きなこ だいず とりにく わかめ ウインナー ぶたにく たまご まぐろ	もやし ねぎ にんじん こまつな キャベツ コーン	655	27.1
16	水	ごはん	牛乳	けんちんじる しろみざかなのピリからソース きりぼしだいこんのカレーに	ごはん さといも ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たら とりにく ちくわ	だいこん ごぼう ねぎ にんじん しいたけ こんにゃく だいこん しらたき	622	29.4
17	木	コッペパン	コーヒー牛乳	ペンネのミートソース たこナゲット② グリーンサラダ（イタリアンドレッシング）	パン ペンネマカロニ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たこ いか	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが トマト りんご キャベツ ブロッコリー えだまめ	645	28.1
18	金	とりごもくごはん	牛乳	ふゆやさいのみそしる メンチカツ みかん	ごはん さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく	にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく はくさい だいこん ねぎ こまつな みかん	652	28.2
21	月	ごはん	牛乳	とうじカレー チーズサラダ（コーンドレッシング） パリッシュ	ごはん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ いわし	ごぼう れんこん だいこん かぼちゃ たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ コーン	623	24.0
22	火	バターロール	牛乳	ポトフスープ　チキンフィレオ ブロッコリーサラダ（たまねぎドレッシング） クリスマスチョコケーキ	パン さとう じゃがいも こむぎこ ケーキ（こむぎこ）	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく とりにく だいず ケーキ（たまご・にゅう・だいず）	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー	652	25.3

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがありますが、ご了承ください。
☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。

今月の食べもの

だいこん



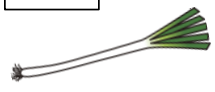
冬のだいこんは甘みが増して一段とおいしくなり、おでんや煮物に最適です。

たら



低脂肪でヘルシーな魚です。淡白な味を生かし、いろいろな料理に使えます。

ねぎ



ねぎは体を温める作用があります。独特のにおいが肉や魚の臭みを消します。

ゆず

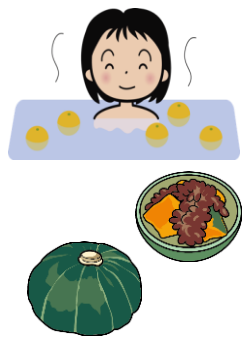


香りがよいため、皮や果汁が料理に使われます。酸味が食欲を増進させます。

冬至

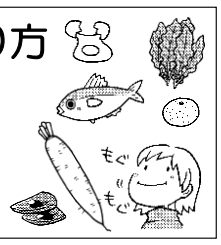
冬至は、１年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べるとかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。



寒い冬を乗り切るための食事のとり方

寒い朝でも朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとりましょう。また、寒さに対する抵抗力をつけるため、肉や魚に多く含まれるたんぱく質のほか、ビタミンＡやビタミンＣを多く含む食品もとるようにしましょう。





なべ料理のすすめ

なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。

みんなで食べれば体だけでなく心もほかほかに温まります。食卓になべ料理をぜひ取り入れましょう。