



# 12月学校給食献立表



令和3年度

秩父第一小学校共同調理場

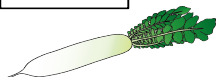
日	曜日	主 食	牛 乳	お か ず	ねつ ちから 熱や力のもとになる しょくひん(きいろ)	ち にく ちから 血や肉・ほねや歯になる しょくひん(あか)	からだの調子をととのえる しょくひん(みどり)	エネルギー	たんぱく質
					kcal	g			
1	水	ごはん	牛 乳	にくだんごのすぶた もやしのちゅうかサラダ(しおドレッシング) プリン	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう とりにく だいず	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ しょうが にんにく もやし こまつな キャベツ	692	20.0
6	月	わかめごはん	牛 乳	やさいのみそしる さわらのみそマヨやき ごまあえ	ごはん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう わかめ さわら だいず	しめじ だいこん にんじん ねぎ はくさい ほうれんそう キャベツ	653	25.7
7	火	ツイストパン	牛 乳	はくさいのクリームに たこナゲット② ブロッコリーサラダ(たまねぎドレッシング)	パン じゃがいも こむぎこ パター あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たこ いか たちうお	はくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ	671	23.6
8	水	じごなうどん	牛 乳	おかめうどん ごもくきんぴら きなこだんご⑤	じごなうどん あぶら さとう ごま しらたまだんご	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ ちくわ とりにく きなこ	にんじん ねぎ ほうれんそう たけのこ しいたけ ごぼう こんにやく れんこん	667	28.4
9	木	ごはん	牛 乳	とうふのうまに あげポークしゅうまい② パンパンジーサラダ(パンパンジードレッシング)	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら こむぎこ はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン たけのこ きくらげ しょうが にんにく もやし	669	26.8
10	金	ごはん	牛 乳	ポークカレー あわせるゼリー(ゆず) チーズ	ごはん じゃがいも あぶら ゆずゼリー ナタデココ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト かんづめ(みかん・パイン・りんご)	685	26.2
13	月	ごはん	牛 乳	けんちんじる さばのしょうがに こまつなあえ	ごはん さといも あぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ さば	だいこん ごぼう ねぎ にんじん こんにやく しめじ こまつな もやし キャベツ コーン	622	28.9
14	火	ココアマール しよくパン	牛 乳	ミネストローネ わかどりしょうゆかおりあげ ツナサラダ(たまねぎドレッシング)	パン じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ とりにく たまご	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく パセリ トマト もやし	642	28.7
15	水	ちゅうかめん	牛 乳	みそラーメン さいのくにくにまん ほうれんそうのナムル(かんこくナムルドレッシング)	ちゅうかめん あぶら ごま こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にら もやし キャベツ にんじん コーン にんにく しょうが だいずもやし ほうれんそう	683	26.7
16	木	とりごもくごはん	牛 乳	かきたまじる さけフライ みかん	ごはん さとう あぶら かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご かまぼこ さけ	にんじん ごぼう たけのこ こんにやく たまねぎ にんじん ねぎ みかん	660	28.9
17	金	ごはん	牛 乳	じゃがいものそぼろに なっとう いそかあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく なっとう(だいず) のり	たまねぎ にんじん いんげん ほうれんそう キャベツ もやし	623	23.8
20	月	チキンライス	牛 乳	コンソメスープ ほしのコロケ クリスマスチョコケーキ	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ ケーキ(こむぎ)	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく ケーキ(たまご・にゅう・だいず)	にんじん たまねぎ えだまめ トマト キャベツ	685	25.3
21	火	しよくパン いちごジャム	ヨー 牛 乳	ブラウンシチュー アンサンブルエッグ キャベツサラダ(コーンドレッシング)	パン じゃがいも さとう こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン	655	24.6

☆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、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。

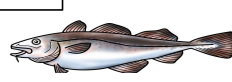
## 今月の食べもの

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。淡泊な味を生かし、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

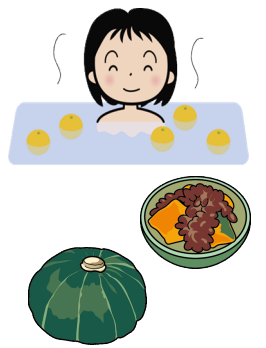


香りがよいため、皮や果汁が料理に使われます。酸味が食欲を増進させます。

## 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中風(脳の血管の病気)や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。

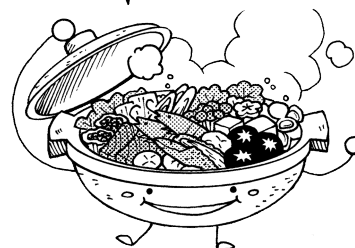


体が温まるよ!!

## 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お肉を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることが出来ます。

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



## 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。

