

12月分 学校給食献立予定表

日曜	こんだて		食品名			熱量 (kcal)	たん白質 (g)	
	主食(添加物)	牛乳	黄	赤	緑			
			働く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品	小/中	小/中	
1 火	ごはん パックのり佃煮 紅赤いもの日	○ 豚汁 富(とめ)の紅赤いもの手作りかき揚げ 三芳やさいとツナのごま和え	ごはん、米油、 さつまいも(紅赤) 、小麦粉、白すりごま、きびごとう、芝麻醬	牛乳、豚小間、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ、まぐろ油漬、のり佃煮	ごぼう、だいこん、 にんじん 、たまねぎ、こんにゃく、長ねぎ、 キャベツ 、 ほうれんそう	745 903	25.9 31.2	
2 水	コッペパン	○ 三芳産ほうれんそうとベーコンの和風スパゲッティ ロングウインナー フルーツのクリーム和え	コッペパン、スパゲッティ、米油	牛乳、ベーコン、ロングウインナー、ホイップ済み生クリーム	にんにく、 にんじん 、たまねぎ、しめじ、 ほうれんそう 、パイン缶、りんご缶、みかん缶	682 916	22.9 30.1	
3 木	ごはん	○ 三芳産かぶと小松菜のみそ汁 手作りチキンカツ 五目うの花	ごはん、米油、小麦粉、パン粉、黒ごとう	牛乳、豚小間、赤みそ、白みそ、鶏切り身、鶏ひき肉、さつま揚げ、おから	にんじん 、かぶ、たまねぎ、 こまつな 、干しいたけ、長ねぎ	611 792	27.3 37.3	
4 金	ごはん	○ おでん ほっけの冬がすみ焼き 三芳産ほうれんそうの変わり白和え	ごはん、きびごとう、芝麻醬、卵不使用マヨネーズ、白すりごま	牛乳、結び昆布、揚げボール、焼き竹輪、はんぺん、うずら卵、ほっけの米粕漬、厚揚げ	三角こんにゃく、だいこん、 ほうれんそう 、 にんじん	618 758	28.5 34.6	
7 月	ごはん	○ じゃが豚キムチ ぶりの照り焼き みかん	ごはん、米油、じゃがいも、きびごとう	牛乳、豚小間、ぶりの照り焼き	生姜、 にんじん 、たまねぎ、しらたき、はくさいキムチ、ニラ、みかん	711 866	29.9 36.9	
8 火	ソフト フランスパン	○ みんなの富(とめ)シチュー ハンバーグのデミグラスソースかけ 三芳産キャベツのマリネ	ソフトフランスパン、米油、 さつまいも 、米粉、きびごとう	牛乳、鶏角切り肉、ハンバーグ	にんにく、たまねぎ、 にんじん 、マッシュルーム、パセリ、セロリ、生姜、 キャベツ 、きゅうり	608 821	25.4 34.0	
9 水	ごはん	○ 三芳産里芋と大根のそぼろ煮 厚焼きたまご 三芳産小松菜と鮭の手作りふりかけ	ごはん、米油、 里芋 、きびごとう、でん粉、白いりごま	牛乳、鶏ひき肉、さつま揚げ、厚焼きたまご、ちりめんじゃこ、鮭フレーク	生姜、 にんじん 、だいこん、三角こんにゃく、さやいんげん、 こまつな	620 762	25.7 31.1	
10 木	フラワーロール オランダ給食	○ エルテンスープ~えんどう豆のスープ~ ローストポーク ヒュッソポット ~牛乳入りじゃがいものつぶし煮~	フラワーロール、米油、きびごとう、水あめ、じゃがいも、バター	コーヒーミルク、鶏小間、ウインナー、豚切り身、牛乳	たまねぎ、セロリ、 にんじん 、 キャベツ 、パセリ、えんどう豆、生姜、にんにく、アップルソース	609 816	25.7 34.8	
11 金	ごはん	○ 三芳産白菜入り肉豆腐 手作りにかフライ 三芳産ほうれんそうのおひたし	ごはん、米油、きびごとう、小麦粉、パン粉	牛乳、豚小間、焼き豆腐、いか、糸けずりぶし	にんじん 、しらたき、長ねぎ、 はくさい 、もやし、 水菜 、 ほうれんそう	661 829	29.5 37.7	
14 月	ごはん	○ 富(とめ)のさつまいも ぶりの竜田揚げ 大豆とひじきの炒り煮	ごはん、 さつまいも 、米油、きびごとう、でん粉	牛乳、豚小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、ぶりの竜田揚げ、鶏ひき肉、ひじき、さつま揚げ、大豆	にんじん 、こんにゃく、長ねぎ、干しいたけ、さやいんげん	736 888	30.1 35.9	
15 火	麦ごはん	○ チキンカレー ブロッコリーとウインナーのソテー 福神漬	麦ごはん、米油、じゃがいも	牛乳、鶏小間、スキムミルク、ウインナー	にんにく、たまねぎ、 にんじん 、チャツネ、セロリ、 キャベツ 、ブロッコリー、ホールコーン、福神漬	729 947	25.7 33.3	
16 水	中華麺	○ みそラーメン汁 春巻き 三芳産白菜入り海そうサラダ	中華麺、米油、黒ごとう、きびごとう	牛乳、豚小間、なると、赤みそ、春巻き、海そうミックス	生姜、にんにく、 にんじん 、たまねぎ、もやし、 キャベツ 、長ねぎ、きゅうり、 はくさい 、ホールコーン	608 776	23.8 30.0	
17 木	ごはん	○ 和風ポテトボールスープ 三芳産キャベツ入りみそだれ焼き肉 揚げごぼうのごま和え	ごはん、米油、ポテトボール、きびごとう、でん粉、小麦粉、白すりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、豚小間、赤みそ	にんじん 、しめじ、 こまつな 、生姜、にんにく、たまねぎ、長ねぎ、 キャベツ 、ピーマン、ごぼう	667 821	26.8 32.9	
18 金	ごはん	○ 中華あんかけ ポークシューマイ(小学2個・中学3個) りんご	ごはん、米油、でん粉、ごま油	牛乳、豚小間、なると、うずら卵、えび、ポークシューマイ	にんじん 、たまねぎ、たけのこ、木くらげ、 はくさい 、さやえんどう、セロリ、りんご	652 807	25.6 31.8	
21 月	菜めし 冬至	○ 三芳産かぶのすりながし さばの毛呂山ゆずみそごまだれかけ かぼちゃのそぼろ煮	菜めし、でん粉、きびごとう、白すりごま、米油	牛乳、肉団子、さばの切り身、赤みそ、鶏ひき肉	たまねぎ、かぶ、 こまつな 、ゆずの皮、生姜、かぼちゃ	674 862	27.7 34.2	
22 火	ごはん	○ みそけんちん汁 豚肉のバクバク塩竜田揚げ 切り干し大根の炒め煮	ごはん、米油、 里芋 、でん粉、きびごとう	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、豚肩ロース肉、油揚げ、さつま揚げ	にんじん 、 ごぼう 、こんにゃく、長ねぎ、生姜、にんにく、切り干し大根、たけのこ、さやえんどう	709 875	27.7 34.3	
23 水	埼玉産 地粉うどん	○ カレー南蛮汁 富(とめ)の大学いも ひじき入りおひたし	地粉うどん、米油、きびごとう、でん粉、 さつまいも 、黒いりごま、黒ごとう、水あめ	牛乳、豚小間、なると、まぐろ油漬、ひじき、糸けずりぶし	にんにく、たまねぎ、長ねぎ、もやし、 にんじん 、 ほうれんそう	707 879	24.1 29.6	
24 木	ごはん	○ 鶏肉とこんにゃくのみそ煮 豆腐ハンバーグのきのこソースかけ 三芳産にんじんしりしり	ごはん、米油、きびごとう、じゃがいも、でん粉	牛乳、鶏小間、さつま揚げ、赤みそ、とうふバーグ、まぐろ油漬、炒り卵	にんじん 、 ごぼう 、たけのこ、干しいたけ、三角こんにゃく、生姜、さやいんげん、しめじ、えのきだけ	614 773	29.4 38.0	
25 金	フラワーロール クリスマス	○ 三芳産かぶのトマトスープ 照り焼きチキン パリジャンツナサラダ ●ケーキ	フラワーロール、米油、きびごとう、チョコレートケーキ	牛乳、豚小間、ベーコン、鶏切り身、まぐろ油漬	にんにく、 にんじん 、たまねぎ、かぶ、パセリ、トマトピューレー、セロリ、生姜、ホールコーン、 キャベツ 、赤ピーマン、きゅうり	668 855	28.8 37.9	
19回	<p>※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ★印は、クラスに1本ずつ配ります。●印は、学校直送です。 今月使用予定の三芳町でとれた食品は、太字で記載してあります。</p>					平均栄養量	665 840	26.9 34.0
					基準栄養量	650 830	26.0 34.0	

給食だより

学校給食費(12月分) 口座振替日は12月25日(金)です。 ☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。

富(とめ)の紅赤いも

「紅赤いも」が埼玉県内で発見されてから120年となった平成30年に、12月1日が「紅赤いもの日」として制定されました。現在は新しい品種に押され、生産量が少なくなっていますが、120年も長く愛され、生き残っている品種は国内では他に類をみません。この「紅赤いもの日」は、そんな伝統品種を守りたいという農家さんの想いから生まれました。「12月1日」には「埼玉県民が、12月に1人1本、紅赤を食べてもらえれば生産保存ができる」という意味も込められています。給食では、上富地区で採れた紅赤いもを使った『富(とめ)の紅赤いもの手作りかき揚げ』を提供します。お家でもいかがですか？(レシピと写真を学校給食センターのHPで公開予定！)

栽培が難しいそうよ...!
農家の方に感謝して
いただきましょう!

12月10日(木)は

MIYOSHI
オリンピックアード
給食!

三芳町はオランダのホストタウン。日本の大みそかと言えば年越しそばと除夜の鐘ですが、オランダでは伝統的な軽食であるオリボーレン(レーズン入りのボール型ドーナツ)とアップルパニエ(輪切りりんごのフリッター)を食べ、多くの人が花火を打ち上げます。

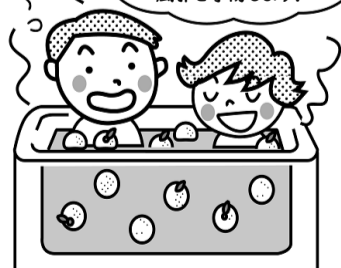


12月21日(月)は **冬至**

冬至は、1年で最も昼が短くなる日のことです。この日は、ゆず湯に入るといふ風習が古くからあります。「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、それぞれ語呂合わせになっていますね。さらに、冬至にはかぼちゃを食べる風習もあります。厄よけになるとされる黄色と、風邪予防にぴったりなビタミンを持ち合わせたかぼちゃは、寒い冬を元気に乗り切るために食べたい食材ですね。給食の冬至献立をお楽しみに!

オランダでは、大みそかの18時から元日の午前2時まで、一般人が自由に花火を打ち上げていいそうですよ!

ゆずのお風呂で体を温めて
風邪を予防しよう!



「冬至にかぼちゃを食べると風邪を引かない」ということわざがあるよ!

