



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	牛乳	おかず	黄	赤	緑			
1 水	埼玉産 地粉うどん	○	三芳産かぶのみぞれうどん汁 富(とめ)の紅赤大学いも 三芳産水菜とツナのサラダ	地粉うどん、米油、きびざとう、さつまいも(紅赤)、黒いごま、水あめ	牛乳、鶏小間、油揚げ、なると、まぐろ油漬	にんじん、干しいたけ、かぶ、長ねぎ、こまつな、キャベツ、水菜、きゅうり	670 830	25.4 30.7	
2 木	さきたまライス ポールパン	○	三芳産にんじん入り 豆乳キャロットポタージュ ハンバーグのケチャップソースかけ ベーコンと米粉マカロニのソテー	さきたまライスポールパン、じゃがいも、きびざとう、でん粉、米油、米粉マカロニ	牛乳、鶏小間、豆乳、ハンバーグ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、にんじんペースト、はくさい、パセリ、にんにく、赤ピーマン、さやいんげん	655 832	25.9 33.4	
3 金	ごはん	○	三芳やさいと高野豆腐のみそ汁 手作りチキンカツ ごぼうとちくわのマヨ炒め	ごはん、米油、小麦粉、パン粉、卵不使用 マヨネーズ	牛乳、豚小間、高野豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ、鶏切り身、白ちくわ	にんじん、はくさい、長ねぎ、こまつな、ごぼう、ホールコーン	662 816	31.7 38.9	
6 月	わかめごはん	○	三芳産小松菜入り 和風ポテトボールスープ ほっけのねぎみそ焼き 大豆とひじきの炒り煮	わかめごはん、米油、ポテトボール、きびざとう	牛乳、豚小間、油揚げ、ほっけねぎみそ漬、鶏ひき肉、ひじき、さつま揚げ、大豆	にんじん、しめじ、長ねぎ、こまつな、干しいたけ、糸こんにゃく	580 763	28.9 38.0	
7 火	ごはん	○	三芳産ほうれんそう入りワンタンスープ えびシューマイ(2個) ジャー جان豆腐	ごはん、米油、ワンタン、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、えびシューマイ、豚ひき肉、厚揚げ、赤みそ	もやし、ホールコーン、はくさい、ほうれんそう、にんにく、生姜、長ねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、キャベツ、ピーマン	617 787	24.7 31.1	
8 水	黒パン	○	三芳産ほうれんそうと ツナの和風スパゲッティ 米粉のおじゃがささみカツ みかん	黒パン、スパゲッティ、米油	牛乳、まぐろ油漬、米粉のおじゃがささみカツ	にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、みかん	602 809	25.3 33.2	
9 木	ごはん	○	豚肉と三芳産里芋のみそ煮 厚焼きたまご そぼろごはんの具	ごはん、米油、里芋、黒ざとう、きびざとう	牛乳、豚小間、厚揚げ、赤みそ、厚焼きたまご、鶏ひき肉	生姜、にんじん、ごぼう、こんにゃく、さやいんげん、たまねぎ、えだ豆	647 799	32.3 39.6	
10 金	ごはん	○	富(とめ)のさつま汁 ゆで豚のアップルソース和え 大豆の甘辛揚げ	ごはん、さつまいも、米油、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、豚小間、大豆	にんじん、こんにゃく、長ねぎ、にんにく、たまねぎ、アップルソース	699 867	33.5 41.4	
13 月	麦ごはん	○	チキンカレー 三芳産キャベツとコーンのソテー りんご	麦ごはん、米油、じゃがいも	牛乳、鶏角切り肉、スキムミルク、豚小間	にんにく、たまねぎ、にんじん、チャツネ、セロリ、キャベツ、ホールコーン、りんご	672 860	25.1 30.9	
14 火	ごはん	○	三芳産芋の子汁 手作りいかフライ 切り干し大根の和風マヨ和え	ごはん、里芋、小麦粉、パン粉、米油、卵不使用 マヨネーズ	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、いか、まぐろ油漬	にんじん、ごぼう、しめじ、切り干し大根、赤ピーマン、きゅうり、ゆかり	655 842	28.9 37.8	
15 水	中華麺	○	もやしラーメン汁 ●米粉のチョコクレープ揚げぎょうざ(2個) 手作り三芳産にんじんドレッシングのじゃこサラダ	中華麺、米油、きびざとう、でん粉、米粉のチョコクレープ	牛乳、豚小間、なると、ぎょうざ、ちりめんじゃこ、くきわかめ	にんにく、生姜、にんじん、メンマ、もやし、長ねぎ、ニラ、キャベツ、水菜、たまねぎ	671 841	25.5 31.2	
16 木	ソフト フランスパン	○	富(とめ)のさつまいもシチュー フランクフルト ブロッコリーのマリネ	ソフトフランスパン、米油、さつまいも、バター、小麦粉、きびざとう	コーヒーミルク、鶏小間、粉チーズ、牛乳、フランクフルト	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、セロリ、ブロッコリー、きゅうり、赤ピーマン、ホールコーン	688 902	24.2 31.0	
17 金	ごはん	○	糸みつば入りかきたま汁 さばの西京揚げ 三芳やさいの変わり白和え	ごはん、でん粉、米油、芝麻醬、きびざとう、卵不使用 マヨネーズ、白すりごま	牛乳、鶏小間、なると、卵、さばの西京揚げ、厚揚げ	たまねぎ、えのきだけ、長ねぎ、糸みつば、にんじん、ほうれんそう	713 877	29.0 35.6	
20 月	ごはん	○	富(とめ)汁 豚肉のかりん揚げ 三芳産ほうれんそうのおひたし	ごはん、米油、さつまいも、でん粉、きびざとう、白いりごま	牛乳、豚小間、赤みそ、白みそ、豚肩ロース肉、糸けずりぶし	ごぼう、だいこん、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、長ねぎ、生姜、もやし、ほうれんそう	687 851	27.1 33.5	
21 火	ごはん	○	三芳産かぶのすりながし さわらのゆずみそゴマダレかけ かぼちゃのそぼろ煮	ごはん、でん粉、きびざとう、白すりごま、米油	牛乳、肉団子、さわらの切り身、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	630 776	29.0 35.4	
22 水	フラワーロール	○	三芳産かぶのトマトスープ ローストチキン 三芳産キャベツのバリジャンツナサラダ ●ケーキ 小麦・卵・乳アレルギーフリーのケーキです	フラワーロール、米油、きびざとう、水あめ、チョコレートケーキ	牛乳、豚小間、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、アップルソース、ホールコーン、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり	658 824	29.8 38.5	
16回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ●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。						平均栄養量	657 830	27.9 35.0
							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27日(月)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。

かぜに負けない体をつくろう!

寒さが厳しいこの時期は、かぜをひきやすくなります。かぜをひかないようにするためには、日頃からかぜの予防をすることが大切です。

かぜ予防のポイント

① しっかり栄養をとろう

免疫力を高めるには、黄・赤・緑の食品をバランスよく摂ることが大切です。また、免疫に関わる細胞の6割は、腸に存在するといわれています。食物繊維を含む食品や発酵食品を食べ、腸内環境を整えることも大切です。

② 手洗い・うがいをしよう

外遊びやお出かけから家に帰った時など、手洗い・うがいを忘れずにしましょう。手を洗う時は、石けんを泡立てて、手についた菌などを洗い流しましょう。

③ 十分な睡眠をとろう

睡眠には、心身の疲れをとるだけでなく、肥満防止、肌質改善、記憶の定着など、様々な効果があります。冬休み中も、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて生活を送りましょう。

④ 適度な運動をしよう

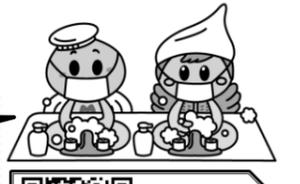
寒いからといって、部屋でテレビを観たり、ゲームをしたりするのはなく、外で体を動かしましょう。適度な運動は体力の維持・向上だけでなく、抵抗力の向上、気分転換にもつながります。

みらいくんのギモン



アルコール消毒をすれば、手洗いをしなくてもよい? 違います!

昨今、新型コロナウイルス感染症の流行により、手指のアルコール消毒を行う機会が増えました。しかし、アルコール消毒をしたからといって、石けんを手を洗わなくてもよいというわけではありません。手が汚れているとせっかくのアルコール消毒の効果が低くなってしまいます。石けんを使って手を洗い、きれいなハンカチで拭いてから、アルコール消毒を行いましょう。



より詳しい情報はHPへ。
*食材産地・放射線物質測定結果
*献立予定表(給食の写真)
*家庭向け給食レシピ集 など

12月22日は冬至

「冬至」は、1年のうちで最も昼が短く、最も夜が長い日です。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習が古くからあります。冬至には、「ん」のつく食べ物を食べると、運がつくとされています。かぼちゃは「南瓜(なんきん)」ともよばれ、「ん」が2個もつく、縁起の良い食べものなのです。また、ゆず湯に入る風習には、「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。

12月1日は紅赤いもの日

「紅赤」は、地元のさつまいも作り名人に愛されつつも、年々生産量が減少している品種です。2018年に、生産農家や地元の加工業者、関係団体等が「紅赤発見120年」を記念し、「紅赤いもの日」を制定しました。

12月1日には、三芳町で採れた「紅赤いも」を使って、「富(とめ)の紅赤大学いも」を提供します。

なぜ、12月1日なの?

紅赤いもの発見者である山田いちさんの「いち」という名前と「120年」を記念して、12月1日になりました。また、「埼玉県民が12月に1人1本、紅赤を食べれば生産保存ができる」という意味も込められています。