

日曜	こんだて			食品名			熱量 (kcal)	たん白質 (g)	
	主食	牛乳	おかず	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			
2月	ごはん	○	三芳産小松菜入りせんべい汁 ポテトコロケ 切り干し大根のカレー炒め	ごはん、米油、かやきせんべい、ポテトコロケ、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、豚小間	にんじん、ごぼう、干しいたけ、 はくさい 、長ねぎ、 こまつな 、切り干し大根、ピーマン	660 856	24.0 30.2	
3火	食パン	○	富(とめ)のさつまいもシチュー オムレツのケチャップソースかけ コールスローサラダ	食パン、米油、 さつまいも 、バター、小麦粉、きびざとう、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、粉チーズ、プレーンオムレツ、まぐろ油漬け	にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう 、キャベツ、ホールコーン	669 902	24.6 32.8	
4水	中華麺	○	三芳産白菜入りみそラーメン汁 春巻き りんご	中華麺、米油、黒ざとう	牛乳、豚小間、なると、赤みそ	生姜、にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、ホールコーン、メンマ、 はくさい 、長ねぎ、春巻き、りんご	644 793	24.5 30.2	
5木	ごはん	○	三芳産かぶのすりながし 鶏の照り焼き きんぴらごはんの具	ごはん、でん粉、きびざとう、ごま油、白いりごま	牛乳、肉団子、鶏切り身、豚せん切り肉	たまねぎ、 かぶ 、 こまつな 、にんじん、ごぼう、糸こんにゃく、さやいんげん	613 748	30.8 37.1	
6金	ごはん	○	三芳産里芋と大根のそぼろ煮 さばの塩焼き 三芳産小松菜のごま和え	ごはん、米油、 里芋 、きびざとう、でん粉、白すりごま	牛乳、豚ひき肉、さつま揚げ、さばの切り身	生姜、にんじん、 だいこん 、三角こんにゃく、さやいんげん、もやし、 こまつな	611 751	29.2 35.5	
9月	ごはん	○	三芳産白菜と肉団子のスープ ヤンニョムチキン(小学1個・中学2個) 春雨サラダ	ごはん、ごま油、でん粉、米油、オリーブ油、きびざとう、水あめ、春雨、卵不使用マヨネーズ、白いりごま	牛乳、肉団子、鶏切り身	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、 はくさい 、 こまつな 、長ねぎ、にんにく、生姜、きゅうり、もやし	621 788	24.8 32.1	
10火	コッパン	○	コーンクリームスープ フランクフルト チリコンカン	コッパン、米油、バター、小麦粉、きびざとう	牛乳、鶏小間、フランクフルト、豚ひき肉、大豆	たまねぎ、ホールコーン、コーンペースト、パセリ、にんにく、トマトピューレー	664 898	26.9 35.8	
11水	小学：ごはん 中学：茶めし	○	三芳産大根入りおでん ほっけの一夜干し みかん	ごはん、茶めし、じゃがいも	牛乳、結び昆布、揚げボール、焼き竹輪、はんぺん、うずら卵、ほっけの一夜干し	三角こんにゃく、 だいこん 、みかん	601 770	28.8 36.2	
12木	ごはん	○	三芳産里芋入り豚汁 手作りいかフライ 三芳産ほうれん草の変わり白和え	ごはん、米油、 里芋 、小麦粉、パン粉、芝麻醬、きびざとう、卵不使用マヨネーズ、白すりごま	牛乳、豚小間、白みそ、赤みそ、いか、厚揚げ	ごぼう、 だいこん 、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、 ほうれんそう	650 838	29.8 39.3	
13金	ごはん (中学のみ センター炊き)	○	富(とめ)の芋カレー とうふナゲット(小学2個・中学3個) 福神漬	ごはん、米油、 さつまいも	牛乳、豚小間、スキムミルク、豆腐ナゲット	にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、チャツネ、福神漬	718 965	22.4 28.3	
16月	ごはん	○	三芳産小松菜入りもずく中華風スープ えびシューマイ(2個) 豚肉のキムチ炒め	ごはん、米油、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、もずく、えびシューマイ、豚小間	たまねぎ、にんじん、えのきだけ、たけのこ、長ねぎ、 こまつな 、にんにく、生姜、大豆もやし、はくさいキムチ、ニラ	615 787	28.4 36.3	
17火	ごはん	○	三芳産里芋入り根菜のごま汁 カレイの玉ねぎソースかけ 切り干し大根の和風マヨ和え	ごはん、米油、 里芋 、白すりごま、きびざとう、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、カレイでん粉付き、まぐろ油漬け	生姜、ごぼう、にんじん、長ねぎ、たまねぎ、切り干し大根、赤ピーマン、きゅうり、ゆかり	691 850	28.8 35.2	
18水	埼玉産 地粉うどん	○	三芳産ほうれん草入りきつねうどん汁 富(とめ)のさつまいも たっぷり蒸しまんじゅう 三芳産小松菜のおひたし	地粉うどん、米油、黒ざとう、小麦粉、きびざとう、 さつまいも	牛乳、鶏小間、なると、油揚げ、豆乳、糸けずりぶし	たまねぎ、長ねぎ、 ほうれんそう 、もやし、にんじん、 こまつな	621 768	25.5 31.4	
19木	ごはん 21日(土) 冬至	○ 中学 250ml	三芳産小松菜入り沢煮焼 越生ゆず果汁入りおろし焼肉 かぼちゃの蜜がらめ	ごはん、米油、きびざとう、でん粉、バター	牛乳、豚せん切り肉、かまぼこ、豚小間	にんじん、ごぼう、干しいたけ、たけのこ、 こまつな 、にんにく、生姜、たまねぎ、 だいこん 、ニラ、アップルソース、ゆず果汁、かぼちゃ	672 870	28.8 37.3	
20金	こどもパン 25日(水) クリスマス	セレクト	ミネストローネスープ ローストチキン 三芳産ほうれん草とコーンのサラダ ●ケーキ	こどもパン、米油、じゃがいも、シロココロ、きびざとう、水あめ、チョコレートケーキ	飲むヨーグルト、豚ひき肉、鶏切り身	りんごジュース、みかんジュース、にんにく、にんじん、たまねぎ、 だいこん 、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、 ほうれんそう	701 863	28.4 34.5	
15回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ●印：学校直送。 太字：今月使用予定の三芳産食材。			【20日(金)セレクト給食】 飲むヨーグルト・りんごジュース・みかんジュースから、自分が飲みたいのみものを事前に選んでもらっています。栄養価は、飲むヨーグルトを飲む場合の値を記載しています。			平均栄養量 基準栄養量	650 830 650 830	27.0 34.1 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(水)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。

もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

冬休みの食生活 10のポイント

- た** (食) ベスぎに気をつけよう
- の** (飲) み物は甘くないものを選ぼう
- し** しっかり手を洗ってから食事をしよう
- い** ち(1)日3食、規則正しく食べよう
- ふ** ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう
- ゆ** っくりよくかんで食べよう
- や** さい(野菜)をたっぷり食べよう
- す** すんで、おうちのお手伝いをしよう
- み** んなで食卓を囲む機会をつくろう
- を** (お)やつは時間と量を決めてとろう

以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。

ご存じですか? 年末年始の行事食

日本には四季折々の行事食があり、それにまつわる行事食があります。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものを少しだけご紹介します。

冬至

今年(2024)は12月21日(土)です。冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。給食では、少し早い19日(木)に、かぼちゃやゆずを使った新メニューが登場します。

おせち料理

お正月に、新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われています。

- 田作り ……豊作
- れんこん ……将来の見通し
- きんとん ……金運
- 伊達巻 ……学業成就
- エビ ……長寿
- 里いも ……子宝
- 数の子 ……子宝

年越しそば

12月31日(大晦日)に、そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられています。(諸説あり)

このほかにも、人日の節句(七草)、鏡開き、小正月など、1月に入ってからたくさんの行事食があります。

★給食レシピコンクール 結果発表★

提供日	学校名	学年	受賞タイトル	献立名
12/18(水)	竹間沢小	5年	蒸してヘルシーな甘さがグッドで賞	富(とめ)のさつまいもたっぷり蒸しまんじゅう

夏休み期間に「三芳やさい(さつまいも・かぶ・ほうれんそう)」を使用したイチオシメニューをテーマにレシピを募集しました。11月に引き続き、今月も新たなレシピが登場します! ホームページにレシピを掲載予定ですので、ぜひお家でも作ってみてください。

○初めて食べる食材で、食物アレルギーを発症してしまうことがあります。安心して給食時間を過ごしていただくためにも、給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。

