

# 2024年12月 学校給食予定献立表

坂戸市立 若宮 中学校

実施日	献立名	主な材料とその働き					調味料等	栄養素		
		体をつくる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
		たんぱく質	無機質	カロテン	V. C.	炭水化物				脂質
2(月)	牛乳 中華丼 ねぎじゃこナムル みかん	牛乳 うずら卵 えび 豚肉	牛乳	にんじん にんじん	しょうが たけのこ にんにく はくさい きゅうり にんにく ねぎ もやし みかん	でん粉 砂糖 米 砂糖 ごま油 米油	ごま油 米油 ごま油 ごま 米油	清酒 しょうゆ 塩 しょうゆ 塩 米酢 こしょう	756	30.6
3(火)	牛乳 ごはん 肉豆腐 五色あえ 手作りミルクゼリー	牛乳 焼き豆腐 豚肉 鶏卵 生クリーム 寒天 牛乳	牛乳	チンゲンサイ にんじん こまつな にんじん	ねぎ もやし 干しいたけ	米 砂糖 砂糖 砂糖	ごま油 米油	清酒 しょうゆ しょうゆ 塩 バナナジュース	836	35.7
4(水)	牛乳 里芋ごはん マンダイの甘辛揚げ はくさいのごまあえ	牛乳 油揚げ 豚肉 マンダイ 鶏卵	牛乳	にんじん こまつな にんじん	ごぼう 干しいたけ しょうが はくさい	さといも 砂糖 米 小麦粉 でん粉 砂糖 ごま	米油 米油	清酒 しょうゆ 塩 清酒 本みりん しょうゆ しょうゆ 塩	750	35.5
5(木)	牛乳 ガーリックトースト 若鶏のクリーム煮 フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	食パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖	バター 米油	バター 白ワイン 塩 こしょう 鶏がら ローレル 塩 米酢 こしょう	785	27.9
6(金)	牛乳 あんかけきつねうどん じゃが丸くん 浅漬け	牛乳 油揚げ 豚肉 鶏卵 みずな	牛乳	にんじん こまつな みずな	しょうが ねぎ きゅうり もやし	でん粉 うどん じゃがいも でん粉	米油	清酒 しょうゆ 塩 削り節 こしょう 塩	883	31.3
9(月)	牛乳 ごはん 肉団子のもち米蒸し 切り干し大根の煮付け 野菜のアーモンドあえ	牛乳 押し豆腐 豚肉 油揚げ 豚肉 鶏卵	牛乳	昆布 にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ 切り干し大根 干しいたけ キャベツ もやし	米 パン粉 もち米 しらたき 砂糖 砂糖	米油	しょうゆ 塩 清酒 しょうゆ 塩 煮干し しょうゆ	812	30.7
10(火)	牛乳 はちみつパン 青菜のクリームスパゲッティ もやしのサラダ	牛乳 鶏肉 ホーカム	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり しょうが とうもろこし缶 もやし	はちみつパン 小麦粉 スパゲッティ 砂糖	バター 米油 ごま 米油	白ワイン 塩 こしょう しょうゆ 塩 米酢 こしょう	869	29.9
11(水)	牛乳 チキンライス 赤魚のマリネ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ベーコン 赤魚 ヨーグルト	牛乳	にんじん ビーマン にんじん	たまねぎ しょうが たまねぎ	米 小麦粉 でん粉 砂糖	米油 バター 油 米油	塩 こしょう トマトケチャップ バブリア 清酒 しょうゆ 塩 米酢 こしょう	795	31.0
12(木)	牛乳 ごはん おでん 豚肉と野菜の香味炒め ごましょうゆふりかけ	牛乳 ちくわ うずら卵 さつま揚げ 鶏肉 豚肉 鶏卵	牛乳	昆布 チンゲンサイ にんじん	だいこん キャベツ しょうが	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	ごま油 ごま	清酒 しょうゆ 塩 煮干し 清酒 しょうゆ 塩 しょうゆ	750	31.3
13(金)	牛乳 麻婆ラーメン 芋けんぴと大豆のかりんとう	牛乳 赤みそ 押し豆腐 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく ねぎ	でん粉 砂糖 中華めん 小麦粉 さつまいも 黒砂糖 砂糖	ごま油 米油 米油	しょうゆ 塩 鶏がら トマトケチャップ 塩	898	35.2
16(月)	牛乳 ごはん いわしとごぼうの味噌煮 肉じゃが おひたし	牛乳 いわし 生揚げ 豚肉 鶏卵	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう しょうが たまねぎ キャベツ もやし	米 砂糖 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	米油	清酒 本みりん しょうゆ 米酢 清酒 しょうゆ 煮干し しょうゆ	840	35.4
17(火)	牛乳 カレーライス チンゲン菜とコーンのソテー	牛乳 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん	しょうが せりお たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし缶	小麦粉 じゃがいも 米	米油 米油	カレー粉 しょうゆ 塩 カレー粉 がらみマサラ トマトケチャップ しょうゆ 塩 こしょう	819	24.7
18(水)	牛乳 きび入り青菜ごはん 豚肉のかりかり揚げ コールスロー	牛乳 油揚げ 凍り豆腐 鶏肉 豚肉 鶏卵	牛乳	こまつな にんじん にんじん	干しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	きび 米 でん粉 砂糖	米油 米油	清酒 しょうゆ 塩 しょうゆ 塩 米酢 こしょう	789	31.8
19(木)	牛乳 冬至うどん 豆乳ドーナッツ ごぼうとれんこんのサラダ	牛乳 油揚げ 豚肉 豆腐 豆乳 まぐろ油漬け	牛乳	かぼちゃ にんじん ほうれんそう にんじん	だいこん ねぎ ゆず ごぼう れんこん	うどん こんにゃく 小麦粉 砂糖	米油 ごま マヨネーズ	本みりん しょうゆ 削り節 バナナジュース しょうゆ 塩 一味唐辛子	767	24.8
20(金)	牛乳 クワッサン クリスマスチキン ホワイトシチュー グリーンサラダ 豆乳プリンタルト or 焼きプリンタルト	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏肉 豆乳 鶏卵	牛乳	にんじん にんじん 赤ビーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	クワッサン 小麦粉 コーンフレーク 小麦粉 じゃがいも 砂糖	米油 バター 米油 米油	しょうゆ 塩 削り節 白ワイン 塩 こしょう 鶏がら ローレル 塩 米酢 こしょう	863	28.8
<b>給食回数 15回</b>								<b>今月の栄養量</b>	<b>814</b>	<b>31.0</b>
*材料は都合により変更することがあります。								<b>基準栄養量</b>	<b>830</b>	<b>27.0~ 41.5</b>

## 冬至です!

12月21日は冬至です。冬至の日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る習慣があります。昔は冬至の頃になると秋野菜の収穫も終わり、食べ物がとても少なくなりました。かぼちゃは夏に採れますが、保存が利くので、「元気に冬が過ごせますように」との願いを込めて、とっておいたかぼちゃを貴重な栄養源として食べたのです。かぼちゃには「カロテン」がたっぷり含まれています。カロテンは体の中でビタミンAになり、皮ふや粘膜を強くしてくれるので、かぜの予防に役立ちます。また、ゆずは疲労回復に効果のあるクエン酸や美肌効果のあるビタミンCを多く含みます。ゆず湯に取り入れるだけでなく、食事でも取り入れたいですね。

19日は給食で「冬至うどん」を作ります。かぼちゃやこんにゃく、ゆずが入っています。冬至うどんを食べて冬も元気に過ごしましょう。

### 運盛り

### いとこ煮

### こんにゃく

#### 冬至の食べ物

「ん」のつく食べ物を食べると「運」が呼び込める。  
れんこん きんかん うどんなど

小豆の赤い色は邪気(悪い病気)を追い払う

こんにゃくを食べると、体の中にたまった悪い物を、体の外にだすことができる。