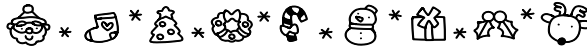


12月分予定献立表(Cコース)

(給食回数17回)



久喜市教育委員会
久喜市立学校給食センター

令和6年度

日付 (曜日)	献立			血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		熱量(Kcal) たんぱく質(g)		
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学生	中学生	
2日 (月)	ごはん 調理コンクール 受賞献立	牛乳	小> はびるんハンバーグ おろしソースがけ	ぶた肉、とり肉	牛乳		玉ねぎ、大根	ごはん、さとう、 でん粉	油	606	793	
			中> はびるんハンバーグ おろしソースがけ	ぶた肉、 豆腐、豆乳	牛乳		玉ねぎ、にんにく、大根	ごはん、さとう、 米粉パン粉	ノンエッグマヨネーズ、 油			
			根菜花実の和え物				にんじん、 ブロッコリー	キャベツ、とうもろこし、 レモン	さとう			
			にんじんとごぼうのごまみそ汁	とり肉、生揚げ、 みそ			にんじん	ごぼう、長ねぎ	里いも			ごま
3日 (火)	麦ごはん	牛乳	ブルコギ	ぶた肉、みそ	牛乳		にんにく、生姜、玉ねぎ、 えのきたけ	麦ごはん、さとう	油	742	940	
			ほうれん草のごま和え				ほうれん草、 にんじん	もやし	さとう			ごま
			里芋とかぶのみそ汁	とり肉、生揚げ、 みそ	かたうちいわし	にんじん	かぶ、長ねぎ	里いも	油			
			みかんクレープ					クレープ				
4日 (水)	黒パン	コーヒー 牛乳	赤魚のバジルソース焼き	赤魚	コーヒー牛乳	バジル、 赤ピーマン	にんにく	黒パン、さとう	油	633	788	
			もやしのカレー炒め	ベーコン			にんじん	玉ねぎ、もやし				油
			コンソメスープ	フランクフルト			にんじん	キャベツ	マカロニ、じゃがいも			油
5日 (木)	地粉うどん	牛乳	にらまんじゅう	ぶた肉、とり肉	牛乳	にら	生姜、にんにく、キャベツ	地粉うどん、でん粉、 小麦粉	油	588	724	
			生揚げと大根のみそ炒め	生揚げ、みそ			にんじん	大根、生姜	さとう			油
			田舎うどん	とり肉、かまぼこ	わかめ	にんじん	長ねぎ、白菜	さとう				
6日 (金)	ごはん	牛乳	白身魚のチリソースがけ	すけそうだら	牛乳		長ねぎ、にんにく、生姜	ごはん、さとう、 でん粉	油	591	765	
			華風和え (中華ドレッシング)				にんじん、小松菜	キャベツ、とうもろこし				ドレッシング
			卵の中華スープ	とり肉、卵、豆腐			にんじん	白菜、長ねぎ	でん粉			油、ごま油
9日 (月)	ごはん	牛乳	酢ぶた	ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ、生姜	ごはん、さとう、 でん粉	油	614	796	
			小松菜とひじきの みそドレッシング和え	みそ	ひじき	小松菜、にんじん	切干大根	さとう	油			
			春雨スープ	なると		にんじん	とうもろこし、長ねぎ	春雨	ごま油			
10日 (火)	ごはん	牛乳	ポークフランク	フランクフルト	牛乳			ごはん		741	959	
			フルーツポンチ					パイナップル	ゼリー			
			冬野菜カレー	とり肉			ほうれん草、 にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく	じゃがいも			油、カレールー
11日 (水)	ツイストパン	牛乳	とり肉のコーンフ레이크焼き	とり肉	牛乳			ツイストパン、米粉パン粉、 コーンフ레이크	ノンエッグマヨネーズ	631	785	
			野菜と大豆のトマト煮	フランクフルト、 大豆			にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく	さとう			オリーブオイル
			スコッチブロス				にんじん	玉ねぎ、キャベツ	じゃがいも、大麦			
12日 (木)	中華めん	牛乳	かにしゅうまい	ぶた肉、とり肉、 かに	牛乳		玉ねぎ	中華めん、でん粉、 パン粉、小麦粉、さとう		640	822	
			キャベツと厚揚げの中華炒め	とり肉、生揚げ			にんじん	生姜、キャベツ				油、ごま油
			みそラーメン	ぶた肉、なると、 みそ			にんじん	もやし、玉ねぎ、にんにく、 とうもろこし、生姜				油、ごま油、ごま
13日 (金)	ごはん	牛乳	ぶた肉の竜田揚げ生姜だれがけ	ぶた肉	牛乳		生姜	ごはん、でん粉	油	617	801	
			かぶとちくわの和え物	ちくわ			小松菜	白菜、かぶ				
			呉汁	大豆、豆腐、 油揚げ、みそ			かぼちゃ、にんじん	長ねぎ				
			小魚		かたうちいわし							
16日 (月)	SDGs 取組献立	牛乳	魚のフライ(ソース)	さけ	牛乳			ごはん、パン粉、 小麦粉、さとう	油	610	792	
			ブロッコリーのおかか和え	かつお節			ブロッコリー、 にんじん	とうもろこし				
			具だくさんみそ汁	とり肉、油揚げ、 豆腐、みそ			にんじん	白菜、長ねぎ	じゃがいも			
17日 (火)	ごはん	牛乳	さばのみそだれがけ	さば、みそ	牛乳			ごはん、さとう、 でん粉		591	772	
			ごぼうとさつま揚げの炒め物	ぶた肉、 さつま揚げ			にんじん	ごぼう、こんにゃく	さとう			油、ごま油、ごま
			豆腐とわかめのお吸い物	豆腐、かまぼこ	わかめ	小松菜	長ねぎ					
18日 (水)	バターコッペ	牛乳	チキンカツ(ソース)	とり肉	牛乳			バターコッペ、 小麦粉、パン粉	油	802	985	
			クリスマスポテト				ブロッコリー	とうもろこし	じゃがいも			
			たっぷり野菜のトマトスープ	フランクフルト			にんじん、トマト	キャベツ、大根、にんにく	マカロニ			オリーブオイル
			クリスマスケーキ						ケーキ			
19日 (木)	地粉うどん 行事食 (冬至)	牛乳	とり肉のゆずぼん酢がけ	とり肉	牛乳		生姜、ゆず	地粉うどん、さとう、 でん粉	油	640	803	
			寒天の和え物 (和風ドレッシング)				寒天	にんじん	キャベツ、きゅうり			ドレッシング
			冬至うどん	ぶた肉、油揚げ			にんじん、かぼちゃ	白菜、長ねぎ、れんこん				

日付 (曜日)	献立			血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		熱量(Kcal) たんぱく質(g)		
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学生	中学生	
20日 (金)	ごはん 教科関連献立 (冬がいっぱい)	牛乳	ぶりの照り焼き	ぶり	牛乳			ごはん		579	755	
			大根の煮物	とり肉		にんじん、 さやいんげん	大根	さとう	油			
			冬がいっぱい汁	豆腐、油揚げ、 みそ		小松菜	白菜、長ねぎ					
23日 (月)	ごはん	牛乳	かぼちゃコロッケ (ソース)		牛乳	かぼちゃ		ごはん、さとう、パン粉、 小麦粉、でん粉	油	629	815	
			にんじんしりしり	まぐろ、 かつお節		にんじん			油			
			せんべい汁	豆腐、とり肉、 油揚げ、みそ			大根、長ねぎ					
24日 (火)	ごはん	牛乳	きびなごフライ(ソース)	きびなご	牛乳			ごはん、パン粉、 小麦粉、でん粉	油	582	743	
			ぶたキムチ炒め	ぶた肉		にら	生姜、白菜キムチ、もやし、 キャベツ、にんにく		ごま油			
			長ねぎのみそ汁	生揚げ、みそ			長ねぎ、大根					
									12月平均栄養摂取量	熱量(kcal)	637	814
										たんぱく質(g)	26.3	32.2

※食材調達等の事情により、内容を変更する場合があります。
 ※献立表には、使用する食材全てが記載されているわけではありません。詳細が必要な方には、申請書の提出をお願いしております。
 ※主食と飲物の食材については、各日の1段目に記載しています。
 ※「中>〇〇」は、中学校のみ提供の献立になります。

👑 小学2年生から中学3年生を対象に行ったアンケートで、リクエストが多かった献立です。👑



給食だより



12月の目標
「寒さに負けない食事をしよう」

今年も残すところあとわずかとなりました。寒さが一段と増して、気温の変化についていけず、体調をくずしてしまう人や、かぜをひいてしまう人が増える時季です。毎日、好ききらいなくしっかり食事をして、早めに寝ましょう。十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

寒さに負けない！冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけましょう。また、かぜ予防のために、手洗い、うがいを徹底しましょう。さらに、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには注意しましょう。

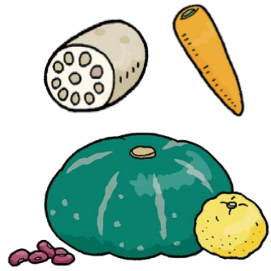


教科関連献立 小学2年生国語「冬がいっぱい」

みなさんは、冬といえばどんな言葉が思い浮かびますか？「ゆき」「こたつ」「みのむし」「つばき」「みかん」「はくさい」などたくさん言葉が出てきましたか？
 給食では、冬の旬の食材をたくさん使います。「ぶり、にんじん、大根、白菜、長ねぎ、小松菜」です。現代は、栽培や保存、流通のしくみが発達し、多くの野菜や果物が一年中出回るようになっていますが、本来、野菜や果物、魚には旬の時季があります。旬の食材は、たくさん収穫でき、おいしく、素材の味を楽しむことができます。旬の食材を味わい、楽しくいただきます。

行事食 ～冬至～

冬至は、1年で最も日が短く、夜が長い日です。昔から冬至にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入り、無病息災を祈る風習がありました。また、冬至の日に運を上げる7種類の食材「かぼちゃ(なんきん)、れんこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うどん(うどん)」を食べると良いと言われていました。これらの食材には、全て『ん』が2回出てくるので、『運』を2倍呼び込めるそうです。
 給食では、冬至うどんにうどん(うどん)、にんじん、れんこん、かぼちゃ(なんきん)を取り入れました。また、和え物には、にんじん、かんてんを入れて、みなさんに「運」を呼び込めるように、たくさん「ん」のつくものを入れました。給食を食べて、たくさんの「運」を呼び込みましょう。



SDGs 取組献立 「食材を大切にしよう」



12月のSDGs取組献立は、「食材を大切にしよう」です。
 給食では12月～1月頃に、生のブロッコリーを使用しています。給食センターに届いたブロッコリーは、つぼみの部分をていねいに切り落とし、茎の部分も無駄にすることなく使います。とても手間がかかり、時間もかかりますが、農家の方々が一生懸命作った野菜を大切に調理しています。
 食材を無駄なく大切に使い切ることは、食品ロスと言われる、本来食べられるのに捨てられてしまう食品を減らすことにつながり、食材を大切に使うことは、SDGsの目標「飢餓をゼロに」と「つくる責任 つかう責任」の達成につながります。
 みなさんも、食材を大切に、旬の味をあじわっていただきます。

おしらせ

- ・サラダの手作りドレッシングと和え物の調味料は、学校給食センターで和えて提供します。
- ・学校給食センターでは、おはしでは食べにくいおかずの時のみスプーンを配送します。
- ・食物アレルギー、その他の疾患、宗教上の理由及び放射能を理由に給食の内容について配慮が必要な場合は、学校給食センターまでご連絡ください。
- ・久喜市では、学校給食のより一層の安全・安心を確保するために、給食に使用する食材の一部又は全部を試料として、定期的に放射性物質の検査を実施しています。検査結果については久喜市のホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。

学校給食で使用する食材の産地は、ホームページで公開しております。