



2023年12月 学校給食予定献立表



		主な材料とその働き			坂戸市立 小学校			
実施日 日(曜)	献立名	主要材料とその働き			調味料等	栄養素		
		体を作る食品 (赤の食べ物)	エネルギーのもとになる食品 (黄色の食べ物)	体の調子を整える食品 (緑の食べ物)		エネルギー (Kcal)	たん白 質(g)	
1(金)	牛乳	牛乳				675	25.5	
	ごはん		米	しょうが	清酒 本みりん しょうゆ			
	さばのみそ煮	さば 豚みそ	砂糖	ごまつな にとんじん だいこん ねぎ	本みりん しょうゆ 粗塩 煎り節			
	すいとん	油揚げ	小麦粉	にとんじん ｷｷﾞｷﾞ	粗塩			
4(月)	牛乳	牛乳				664	26.6	
	ごはん		米					
	つくね揚げ	卵 押し豆腐 鶏肉	でん粉 砂糖 米油	しょうが ねぎ	本みりん しょうゆ 粗塩			
	大根と油揚げのみそ汁	油揚げ 白みそ 赤みそ		ごまつな だいこん ねぎ	煎り節			
5(火)	牛乳	牛乳				601	18.7	
	あぶたま寿司	油揚げ 卵	砂糖 米 こんにやく 米油	ごまつな にとんじん 干しいたけ	本みりん しょうゆ 粗塩 米酢			
	芋けんぴと大豆のかりんどう	大豆	でん粉 ぎつまいも 黒砂糖 砂糖 米油		粗塩			
	牛乳	牛乳						
6(水)	牛乳	牛乳				629	23.6	
	鶏パン	鶏パン	鶏パン					
	ポテトとベーコンのカップ蒸し	ﾍﾞｰｺﾝ ｻｰｽﾞ	じゃがいも 米油	たまねぎ とうもろこし缶	粗塩 こしょう			
	A目スープ	鶏肉	ｺｺﾛ 米油	にとんじん ｷｷﾞｷﾞ	白ｸﾞﾗﾝ 粗塩 こしょう 鶏がら ｵｰﾙﾄﾞ			
7(木)	牛乳	牛乳				692	25.6	
	ごはん		米					
	冬野菜の揚げ煮	鶏肉	さといも でん粉 砂糖 米油	にとんじん ﾌﾞﾚｯﾀﾞ しょうが	清酒 しょうゆ			
	切り干し大根の煮付け	油揚げ 豚肉 昆布	しらたき 砂糖 米油	にとんじん 切り干し大根 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 煮干し			
8(金)	牛乳	牛乳				647	22.1	
	はちみつパン	はちみつパン						
	マカロニのクリーム煮	鶏肉 チーズ 牛乳	小麦粉 ｺｺﾛ ｻｰｽﾞ 米油	にとんじん たまねぎ	白ｸﾞﾗﾝ 粗塩 こしょう 鶏がら ｵｰﾙﾄﾞ			
	カリフラワーのサラダ	ﾌﾗﾝｶﾞﾙﾄ	ﾃﾞｽﾞ	にとんじん ｶﾞﾗﾌﾞｰ ｷｷﾞｷﾞ ｷｷﾞｷﾞ	粗塩 こしょう			
11(月)	牛乳	牛乳				614	20.5	
	ケチャップライス	ﾍﾞｰｺﾝ	米 米油	たまねぎ	白ｸﾞﾗﾝ 粗塩 こしょう 鶏がら ﾄｯﾌﾟｲﾝｸﾞ ｷｷﾞｷﾞ ｷｷﾞｷﾞ			
	ちくわの磯辺フライ	ちくわ あおのり	小麦粉 ｺﾝﾌﾟﾙ 米油		粗塩 こしょう			
	コーンスロー		砂糖 米油	にとんじん ｷｷﾞｷﾞ ｷｷﾞｷﾞ	粗塩 米酢 こしょう			
12(火)	牛乳	牛乳				710	31.3	
	中華丼	えび 豚肉	でん粉 砂糖 米 ごま油 米油	にとんじん しょうが たまねぎ にとんじん ほうさい 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩			
	鶏肉の黒酢風味	鶏肉	小麦粉 でん粉 砂糖 米油		清酒 しょうゆ 黒酢			
	牛乳	牛乳						
13(水)	牛乳	牛乳				652	22.0	
	あんかけきつねうどん	油揚げ かまぼこ	でん粉 うどん	ごまつな にとんじん しょうが ねぎ	清酒 しょうゆ 粗塩 煎り節			
	ごまびたし		ごま	にとんじん ｷｷﾞｷﾞ もやし	しょうゆ			
	黒糖蒸しパン		小麦粉 黒砂糖 米油	干しぶどう	粗塩 ｻｰｽﾞ ｷｷﾞｷﾞ			
14(木)	牛乳	牛乳				600	27.5	
	ツナサンド	まぐろ油揚げ	ｺｺﾊﾞﾝ ｻｰｽﾞ	ｷｷﾞｷﾞ ｷｷﾞｷﾞ ｵｰﾙﾄﾞ たまねぎ	粗塩 こしょう			
	白菜と肉団子のスープ	卵 豚肉	ﾊﾝﾌﾟ 米油	にとんじん しょうが たけのこ ねぎ ほうさい 干しいたけ	しょうゆ 粗塩 こしょう 鶏がら ｵｰﾙﾄﾞ			
	菊花みかん			みかん				
15(金)	牛乳	牛乳				679	23.8	
	冬のカレーライス	豚肉 チーズ	小麦粉 小麦粉 米 ｻｰｽﾞ 米油	にとんじん ｺｺﾛ だいこん たまねぎ にとんじん	ｶｷﾞﾌﾞｰ しょうゆ 粗塩 ｶｰﾎﾟ 粗塩 こしょう ｷｷﾞｷﾞ ｷｷﾞｷﾞ			
	鶏肉と野菜の香味炒め	鶏肉	ごま油	ごまつな にとんじん ｷｷﾞｷﾞ しょうが もやし	清酒 しょうゆ 粗塩			
	牛乳	牛乳						
18(月)	牛乳	牛乳				590	22.1	
	茶めし	昆布	米		清酒 しょうゆ 粗塩			
	おでん	生揚げ ちくわ 鶏肉 昆布	じゃがいも 砂糖 こんにやく	だいこん	清酒 しょうゆ 粗塩 煮干し			
	野菜のアーモンド和え	油揚げ	砂糖 ｱｰﾓﾝﾄﾞ	にとんじん ｷｷﾞｷﾞ もやし	しょうゆ			
19(火)	牛乳	牛乳				663	30.2	
	ごはん		米					
	豆腐の卵とじ	豆腐 卵 鶏肉	きび砂糖 米油	にとんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 煎り節			
	小松菜と豚肉のゆず香り炒め	豚肉	砂糖 米油	ごまつな ｷｷﾞｷﾞ しょうが ゆず	清酒 本みりん しょうゆ			
20(水)	牛乳	牛乳				678	28.2	
	フラワーロール	ﾌﾗﾝｸﾞﾙﾄ	ﾌﾗﾝｸﾞﾙﾄ					
	クリスピーチキン	鶏肉 ｳﾚﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	小麦粉 ｺﾝﾌﾟﾙ 米油	しょうが にとんじん	しょうゆ ｶｰﾎﾟ			
	パンキンシチュー	鶏肉 牛乳	小麦粉 ｻｰｽﾞ 米油	かぼちゃ にとんじん ｻｰｽﾞ ｷｷﾞｷﾞ たまねぎ	白ｸﾞﾗﾝ 粗塩 こしょう 鶏がら ｵｰﾙﾄﾞ			
グリーンサラダ		砂糖 米油	にとんじん ｷｷﾞｷﾞ ｷｷﾞｷﾞ	粗塩 米酢 こしょう				
給食回数 14回						今月の栄養量	650	24.8
※材料は都合により変わる場合があります。						基準栄養量	650	21.1~32.5



冬至とは、1年の内で最も昼が短く、夜が長い日です。また、冬至のことを「一陽来復」ともいいます。冬が去って、やがて春がやってくるという意味です。昔から、この日にはかぼちゃを食べて、ゆず湯に入ると風邪をひかないといわれています。夏にとれるかぼちゃは、冷蔵庫などがなくても冬まで保管することができ、野菜が少なくなる時期の貴重なビタミン源でした。かぼちゃは、鼻やのどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で、風邪予防にはぴったりですね。ゆずは、疲労回復に効果のあるクエン酸や、皮膚や血管を丈夫にし、美肌効果もあるビタミンCを多く含みます。お風呂だけではなく、食事にもぜひ取り入れたいですね。

22日は給食がないので、少し早いです。19日(火)に、ゆずを使った「小松菜と豚肉のゆず香り炒め」を出します。ゆずが苦手な人もいますが、ひと口でも食べて元気に過ごしましょう。

