



2023年12月 学校給食予定献立表



坂戸市立 小学校

実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き			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 ニンジン 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	ニンジン ｷﾊﾞｸ	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)	白菜の昆布漬	昆布			粗塩 一味唐辛子	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 ニンジン 干しいたけ	本みりん しょうゆ 粗塩 米酢		
6(水)	牛乳	牛乳				629	23.6
	ポテトとベーコンのカップ蒸し	ベーコン チーズ	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	砂糖 米油	ニンジン ｷﾊﾞｸ	白だし 粗塩 こしょう 鶏がら ｵｰﾙ		
	ヨーグルト	ヨーグルト					
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	ニンジン ｾﾞｯﾍﾟﾝ 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	ニンジン 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 ｺﾓﾈﾞﾝﾀﾞｰ 米油	ニンジン たまねぎ	白だし 粗塩 こしょう 鶏がら ｵｰﾙ		
11(月)	牛乳	牛乳				614	20.5
	ケチャップライス	ベーコン	米 米油	たまねぎ	白だし 粗塩 こしょう 鶏がら ｷｯﾁﾝﾊﾟｯﾌﾟ ﾊﾞﾌﾞﾙ		
	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	ニンジン ｷﾊﾞｸ ぎゅうり	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	ニンジン しょうが たまねぎ ニンニク ほうさい 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩		
13(水)	牛乳	牛乳				652	22.0
	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		
	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 ニンジン しょうが ねぎ	清酒 しょうゆ 粗塩 煎り節		
	ごまびたし	ごま	ごま	ニンジン ｷﾊﾞｸ もやし	しょうゆ		
14(木)	牛乳	牛乳				600	27.5
	ツナサンド	まぐろ油揚げ	ｺｯﾊﾟﾝ ﾏﾏﾈｰｽ	ｷﾊﾞｸ ぎゅうり 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 ｾﾞｯﾍﾟﾝ ｺﾞﾏ油	ニンジン 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		
	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	麦 小麦粉 米 ｺﾞﾓｰ 米油	ニンジン ｺﾓｰ だいこん たまねぎ ニンニク	ｶﾌﾞﾁﾞｰｽ しょうゆ 粗塩 ｶｰﾎﾟ ｺﾞｼﾞﾖｰ ｶﾞﾗﾝﾁ ｷｯﾁﾝﾊﾟｯﾌﾟ		
18(月)	牛乳	牛乳				590	22.1
	鶏肉と野菜の香味炒め	鶏肉	ごま油	ごまつな ニンジン ｷﾊﾞｸ しょうが もやし	清酒 しょうゆ 粗塩		
	牛乳	牛乳					
	茶めし	昆布	米		清酒 しょうゆ 粗塩		
19(火)	牛乳	牛乳				663	30.2
	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	ニンジン ｷﾊﾞｸ もやし	しょうゆ		
20(水)	牛乳	牛乳				678	28.2
	ごはん		米				
	豆腐の卵とじ	豆腐 卵 鶏肉	きび砂糖 米油	ニンジン 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 ｷﾊﾞｸ しょうが ゆず	清酒 本みりん しょうゆ		
給食回数 14回	牛乳	牛乳				今月の栄養量	650
	フลาวール	ﾌﾗｳｰﾙ					
	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 ニンニク	しょうゆ ｶｰﾎﾟ		
	パンキンシチュー	鶏肉 牛乳	小麦粉 ｺﾞﾓｰ 米油	かぼちゃ ニンジン ｵｰﾙ ｷﾊﾞｸ ｾﾞｯﾍﾟﾝ たまねぎ	白だし 粗塩 こしょう 鶏がら ｵｰﾙ		
グリーンサラダ		砂糖 米油	ニンジン ｷﾊﾞｸ ぎゅうり	粗塩 米酢 こしょう			
<b>給食回数 14回</b>					<b>今月の栄養量</b>	<b>650</b>	<b>24.8</b>
<b>※材料は都合により変わる場合があります。</b>					<b>基準栄養量</b>	<b>650</b>	<b>21.1~32.5</b>



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。

