



2024年12月 学校給食予定献立表

坂戸市立

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)	たんばく質(g)
日(曜)		たんぱく質	無機質	カロテン	V. C.	炭水化物	脂質			
2(月)	牛乳		牛乳						779	32.6
	中華丼	うずら卵 えび 豚肉		にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ にんにく はくさい	でん粉 砂糖 米	ごま油 米油	清酒 しょうゆ 塩		
	ねぎじゃこナムル		ちりめんじゃこ	にんじん	きゅうり にんにく ねぎ もやし	砂糖	ごま油 ごま 米油	しょうゆ 塩 米酢 こしょう		
3(火)	みかん				みかん				826	29.7
	牛乳		牛乳							
	マーブル食パン					マーブル食パン				
4(水)	若鶏のクリーム煮	鶏肉	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ	小麦粉 じゃがいも 玉ねぎ	バター 米油	白ワイン 塩 こしょう 鶏がら油	754	35.6
	フレンチサラダ	アボカド		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	米油	塩 米酢 こしょう		
	牛乳		牛乳							
5(木)	里芋ごはん	油揚げ 豚肉		にんじん	ごぼう 干ししいたけ	さといも 砂糖 米		清酒 しょうゆ 塩	838	36.0
	マンダイの甘辛揚げ	キャベツ			しょうが	小麦粉 でん粉 砂糖	米油	清酒 本みりん しょうゆ		
	キャベツのごまあえ			こまつな にんじん	キャベツ		ごま	しょうゆ 塩		
6(金)	牛乳		牛乳						886	31.6
	ごはん					米				
	肉豆腐	焼き豆腐 豚肉		キャベツ にんじん	たけのこ ねぎ	砂糖	ごま油	清酒 しょうゆ		
7(土)	五色あえ	鶏卵		こまつな にんじん	もやし 干ししいたけ	砂糖	米油	しょうゆ 塩	811	30.7
	手作りミルクゼリー		生クリーム 寒天 牛乳			砂糖		バナナ 砂糖		
	牛乳		牛乳							
8(日)	あんかけきつねうどん	油揚げ 豚肉		にんじん ほうれんそう	しょうが ねぎ	でん粉 うどん		清酒 しょうゆ 塩 削り節	872	30.0
	じゃが丸くん	鶏卵	チーズ			じゃがいも でん粉	米油	こしょう		
	浅漬け			みずな	きゅうり			塩		
9(月)	牛乳		牛乳						810	31.0
	ごはん					米				
	肉団子のもち米蒸し	押し豆腐 豚肉			しょうが たまねぎ	パン粉 もち米	バター 米油	しょうゆ 塩		
10(火)	切り干し大根の煮付け	油揚げ 豚肉	昆布	にんじん	切り干し大根 干ししいたけ	しらたき 砂糖	米油	清酒 しょうゆ 塩 煮干し	872	30.0
	野菜のアーモンドあえ			ほうれんそう	キャベツ もやし	砂糖	アーモンド	しょうゆ		
	牛乳		牛乳							
11(水)	はちみつパン					はちみつパン			810	31.0
	青魚のクリームパゲッティ	鶏肉	生クリーム 牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	小麦粉 卵 砂糖	バター 米油	白ワイン 塩 こしょう		
	もやしのサラダ	アボカド			きゅうり しょうが とうもろこし 塩 もやし	砂糖	ごま 米油	しょうゆ 塩 米酢 こしょう		
12(木)	牛乳		牛乳						810	31.0
	チキンライス	鶏肉 ベーコン		にんじん	たまねぎ	米	バター 米油	塩 こしょう トマトソース バター		
	赤魚のマリネ	赤魚		ピーマン 赤ピーマン	しょうが たまねぎ	小麦粉 でん粉 砂糖	オリーブ油 米油	清酒 しょうゆ 塩 米酢 こしょう		
13(金)	ヨーグルト		ヨーグルト						751	30.1
	牛乳		牛乳							
	ごはん					米				
14(土)	おでん	ちくわ うずら卵 さつま揚げ 鶏肉	昆布		だいこん	じゃがいも 砂糖 こんにゃく		清酒 しょうゆ 塩 煮干し	898	35.2
	豚肉と野菜の香味炒め	豚肉		キャベツ にんじん	キャベツ しょうが		ごま油	清酒 しょうゆ 塩		
	ごمایشょうゆふりかけ						ごま	しょうゆ		
15(日)	牛乳		牛乳						841	35.4
	マーボーラーメン	赤みそ 押し豆腐 鶏肉		にら にんじん	しょうが にんにく ねぎ	でん粉 砂糖 中華めん	ごま油 米油	しょうゆ 塩 鶏がら油 バナナ 砂糖		
	芋けんぴと大豆のかりんとろ	大豆				でん粉 さつまいも 黒砂糖 砂糖	米油	塩		
16(月)	牛乳		牛乳						828	25.1
	ごはん					米				
	いわしとごぼうの味噌煮	赤みそ いわし			ごぼう しょうが	砂糖		清酒 本みりん しょうゆ 米酢		
17(火)	肉じゃが	生揚げ 豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	米油	清酒 しょうゆ 煮干し	792	32.0
	おひたし			こまつな	キャベツ もやし			しょうゆ		
	牛乳		牛乳							
18(水)	カレーライス	豚肉	チーズ	にんじん	しょうが 玉ねぎ たまねぎ	小麦粉 じゃがいも 米	米油	カレー粉 しょうゆ しょうゆ 塩 カレー粉	777	26.4
	チンゲン菜とコーンのソテー	ベーコン		キャベツ にんじん	キャベツ とうもろこし 塩		米油	しょうゆ 塩 こしょう		
	牛乳		牛乳							
19(木)	きび入り青菜ごはん	油揚げ 凍り豆腐 鶏肉		こまつな にんじん	干ししいたけ	きび 米	米油	清酒 しょうゆ 塩	864	28.9
	豚肉のかりかり揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	でん粉	米油	しょうゆ		
	コールスロー			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	米油	塩 米酢 こしょう		
20(金)	牛乳		牛乳						822	31.4
	冬至うどん	油揚げ 鶏肉		かぼちゃ にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ ゆず しめじ	うどん こんにゃく	米油	本みりん しょうゆ 削り節		
	ココア蒸しパン		チーズ			小麦粉 砂糖	米油	ココア 塩 バター 砂糖		
21(土)	ツナと野菜のサラダ	まぐろ油漬け		こまつな にんじん	キャベツ			しょうゆ 塩 こしょう	830	27.0~41.5
	牛乳		牛乳							
	クロワッサン					クロワッサン				
22(日)	クリスマスチキン	鶏肉	グリーンヨーグルト		しょうが にんにく	小麦粉 コーンフレーク	米油	しょうゆ 塩 カレー粉	830	27.0~41.5
	ホワイトシチュー	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	小麦粉 じゃがいも	バター 米油	白ワイン 塩 こしょう 鶏がら油		
	グリーンサラダ			赤ピーマン	キャベツ きゅうり	砂糖	米油	塩 米酢 こしょう		
23(月)	豆乳プリンタルト					豆乳 プリンタルト			830	27.0~41.5
		給食回数 15回						今月の栄養量	822	
		*材料は都合により変更することがあります。						基準栄養量	830	

～ 冬至 ～

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

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



いとこ煮

小豆の赤い色は邪気(悪い病氣)を追い払う



こんにゃく

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。

