

12月分 学校給食予定献立表

令和5年度

朝霞市学校給食センター

7大 アレルギー 除去献立	日	曜	器具 はし スプーン その他	主食 つけるもの かけるもの	牛乳		お か ず	こんだてのざいりょう(食材料)	栄養価		
					小学校	中学校			小学校	中学校	
					エネルギー(kcal)				たんぱく質(g)		
★	1	金			○	○	とりにじる	とりにじる	とりにじる	633	712
								ぶりのてりやき	ぶりのてりやき	25.3	29.2
								りんご	りんご		
★	4	月			○	○	わかめスープ	わかめスープ	わかめスープ	664	749
								しろみざかなのチリソースがけ	しろみざかなのチリソースがけ	27.2	31.1
								あつあげとだいこんのオイスターソースに	あつあげとだいこんのオイスターソースに		
★	5	火			○	○	せんぎりやさいのスープ	せんぎりやさいのスープ	せんぎりやさいのスープ	591	748
								ケバブチキン	ケバブチキン		
								みかん	みかん		
								はちみつパン	はちみつパン		
								キャラメルあげパン	キャラメルあげパン		
★	6	水			○	○	とんじる	とんじる	とんじる	663	765
								あじのいちやぼし	あじのいちやぼし		
								そぼろごはんのぐ	そぼろごはんのぐ		
★	7	木			○	○	たまごあんかけうどん	たまごあんかけうどん	たまごあんかけうどん	596	774
								チキンのポテトカツ	チキンのポテトカツ		
								小: やさいのごまいため	小: やさいのごまいため		
								中: やさいのごまあえ	中: やさいのごまあえ		
								じごなうどん	じごなうどん		
★	8	金			○	○	とりにじる	とりにじる	とりにじる	742	854
								マーボー豆腐	マーボー豆腐		
								はるまき	はるまき		
★	11	月			○	○	さわにわん	さわにわん	さわにわん	639	735
								ほっけのみりんづけやき	ほっけのみりんづけやき		
								わかめとたまごのいりに	わかめとたまごのいりに		
★	12	火			●	●	ふゆやさいのシチュー	ふゆやさいのシチュー	ふゆやさいのシチュー	791	965
								ハンバーグのトマトソースがけ	ハンバーグのトマトソースがけ		
								小: ベーコンともやしのソテー	小: ベーコンともやしのソテー		
								中: ハムともやしのサラダ	中: ハムともやしのサラダ		
								こどもパンスライス	こどもパンスライス		
								コーヒーぎゅうにゅう	コーヒーぎゅうにゅう		
								コーヒーぎゅうにゅう	コーヒーぎゅうにゅう		

食品の体内でのおもなはたらきは赤・黄・緑のグループに分けられます。バランスよく食べて健康な体をつくりましょう。 小：小学校 中：中学校

おもに体をつくるはたらき (赤)		おもに熱や力のもとになるはたらき (黄)		おもに体の調子を整えるはたらき (緑)	
たんぱく質・無機質など	炭水化物・しぼうなど	ビタミン・無機質など	かぜをひきにくい	緑黄色野菜	
・体をつくる	・元気に運動ができる	・かぜをひきにくい	・おなかの調子がよい	淡色野菜・果物	
・筋肉をつくる					

朝霞市では、地元の農家の方々の協力で学校給食に地元の野菜を使っています。
 今月の地場野菜は、**にんじん、はくさい、しいたけ**です。(太字で表示)
 【多文化共生推進事業】児童生徒の多文化共生意識を養うため、外国の料理を提供します。

今月のテーマ 「冬野菜を食べよう」 ふるさとめぐり「北陸地方」

- 1日(金) とり汁(新潟県)、りんご(旬)
- 4日(月) 厚揚げと大根のオイスターソース煮(旬)
- 5日(火) みかん(旬)
- 8日(金) 鶏だんごのビーフンスープ、マーボー豆腐、春巻き(中国)
- 12日(火) 冬野菜のシチュー(旬)
- 13日(水) めった汁(石川県)
- 14日(木) 長岡風ラーメン(新潟県)
- 15日(金) 白菜の中華スープ、りんご(旬)
- 18日(月) みかん(旬)
- 19日(火) クリスマスデザート(クリスマス)
- 20日(水) かぼちゃだんご汁、ぶた肉のゆず風味揚げ(冬至)



冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなる、中風(脳卒中などによる半身不随や手足のまひなど)にならないといういい伝説があるからです。また、冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃはビタミン源として重要な野菜だったと思われます。

