

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 | | |
| | | | | | | | | 29.6 | 36.6 | | |

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 | |
| ・体をつくる | 肉・魚・小魚・豆腐 | ・元気に運動ができる | ごはん・パン・麺 | ・かぜをひきにくい | 緑黄色野菜 |
| ・筋肉をつくる | 豆類・乳製品・卵 | | いも類・油 | ・おなかの調子がよい | 淡色野菜・果物 |

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。

