



# 12月分 宮前小学校 給食予定献立表



【目標】寒さに負けないように食べよう

令和4年度

所沢市立第1学校給食センター

日	曜日	献立名		(赤)主に体を作る もとなる食品	(緑)主に体の調子を整える もとなる食品	(黄)主にエネルギー もとなる食品	1人分 kcal	たんぱく質 g	
1	木	ごはん	牛乳	ポテトコロック かきたまじる きんぴらごぼう	牛乳 とり肉 とうふ ぶた肉 かまぼこ たまご	にんじん たまねぎ ほうれんそう ごぼう	ごはん かたくりこ ポテトコロック あぶら ごま さとう	637	22.9
2	金	バターロール パン	牛乳	テリヤキチキン ようふうワントンスープ こまつなサラダ (学)みかんゼリー	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんじん たまねぎ にんにく ほうれんそう とうもろこし しょうが こまつな もやし	パン ワントンのかわ あぶら さとう みかんゼリー	682	27.4
5	月	ごはん	牛乳	サケのしおやき とんじる こんぶまめ	牛乳 ぶた肉 さつまあげ とうふ あぶらあげ サケ みそ こんぶ だいず	にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	671	28.2
6	火	むぎごはん	牛乳	カレーライス とうふナゲット (2こ) てづくりふくじんづけ	牛乳 ぶた肉 牛肉 とうふナゲット	にんじん しょうが たまねぎ にんにく トマト れんこん だいこん きゅうり りんご	むぎごはん あぶら ごま じゃがいも こむぎこ はちみつ バター さとう	694	20.9
7	水	ライスボール パン	牛乳	こまつなメンチカツ ミネストローネ コールスローサラダ	牛乳 ベーコン こまつなメンチカツ	たまねぎ にんじん セロリ ピーマン にんにく トマト キャベツ とうもろこし きゅうり	パン マカロニ さとう あぶら	672	21.8
8	木	ごはん	牛乳	サバのぶんかほし ゆきだるまのすましじる さといもとだいこんのもの	牛乳 とり肉 サバぶんかほし とうふ かまぼこ	ほうれんそう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	ごはん さといも さとう	621	23.6
9	金	ちゅうかめん	牛乳	カントンメン はるまき フルーツポンチ	牛乳 ぶた肉 うずらたまご なた	にんじん チンゲンサイ キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく ミックスフルーツ	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ はるまき ゼリー	766	23.0
12	月	ごはん	おちゃ	イカのたつたあげ こうやどうふのうまに いそあえ (学)みかん	ぶた肉 こうやどうふ イカ のり	こんにゃく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが キャベツ もやし みかん おちゃ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	595	25.2
13	火	ごはん	牛乳	アジみそあげだまフライ さわにわん きりぼしだいこんのいために	牛乳 かまぼこ こんぶ ぶた肉 あぶらあげ アジみそあげだまフライ	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ こまつな しらたき きりぼしだいこん	ごはん さとう あぶら	652	24.2
14	水	スパゲティ	牛乳	ミートソース やきウインナー ほうれんそうサラダ	牛乳 ぶた肉 チーズ 牛肉 ウインナー	にんじん たまねぎ にんにく トマト ほうれんそう キャベツ とうもろこし	スパゲティ あぶら さとう バター かたくりこ	712	34.8
15	木	ごはん	牛乳	あげギョウザ (2こ) ちゅうかスープ ぶたにくとキムチのいために	牛乳 とり肉 ぶた肉	にんじん もやし キャベツ きくらげ メンマ キムチ たまねぎ なら	ごはん はるさめ かたくりこ あぶら さとう きょうざ	642	20.5
16	金	ツイストパン	コーヒー ミルク	ホキピカタ・ケチャップ さといものシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ	コーヒーミルク 牛乳 なまクリーム とり肉 ホキピカタ	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ とうもろこし トマト	パン さといも こむぎこ あぶら バター さとう	659	25.5
19	月	ごはん	牛乳	とりにくのヤンニャムカンジャンかけ はるさめスープ ナムル (学)みかん	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんじん たまねぎ しいたけ トマト ほうれんそう ねぎ まめもやし しょうが にんにく こまつな みかん	ごはん はるさめ かたくりこ ごま あぶら さとう	690	27.4
20	火	ごはん	牛乳	あつやきたまご こんさいととりにくの ごまあえ	牛乳 とり肉 あつやきたまご	たけのこ だいこん れんこん にんじん こんにゃく キャベツ ごぼう しいたけ こまつな ねぎ	ごはん さとう ごま あぶら	599	24.4
21	水	じごなうどん	牛乳	にくうどん かぼちゃのみつがらめ (2こ) こんにゃくのおかか	牛乳 ぶた肉 さつまあげ かつおぶし	こまつな にんじん たまねぎ しょうが しいたけ ねぎ かぼちゃ こんにゃく	うどん さとう あぶら バター かたくりこ	662	22.1
22	木	フラワーロール パン	牛乳	もみのきハンバーグ (学)ケーキ クリスマスあったかスープ ブロッコリーとツナのサラダ	牛乳 ベーコン かまぼこ なまクリーム ツナ もみのきハンバーグ	にんじん たまねぎ トマト エリンギ ブロッコリー とうもろこし キャベツ	パン じゃがいも さとう あぶら クリスマスケーキ	734	26.0
23	金	ごはん	牛乳	てづくりトンカツ・ソース さといものみそじる おひたし	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな ほうれんそう にんじん もやし	ごはん さといも こむぎこ あぶら パン さとう	697	25.2
							670	24.9	

☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

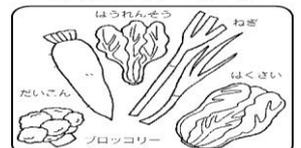
☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター (Tel.2949-3740) までご連絡ください。

☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。

☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。今月の対応はありません。

☆ (学) は学校配送になります。

冬に美味しい  
野菜を食べよう





# 給食だより



今年も、残すところあと1か月になりました。空気も乾燥し、コロナ感染だけでなく、風邪やインフルエンザなどの感染症にもかかりやすい時期を迎えます。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いが大切です。

## 冬休みの過ごし方について



冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

### モチモチピザ



フライパンで、もちピザが作れます。きざんだネギを入れるのも、おすすめです。

【材料】2人分

- もち 2枚
- めんつゆ 小さじ1
- とろけるチーズやネギなど お好みで

【作り方】

- ①もちは短冊に切っておきます。4～5等分が目安。
- ②フライパンに、もちを並べ、もちがつかる程度の水を入れ、ふたをして中火で10～15分加熱。
- ③やわらかくなったら、めんつゆをふりかけ、チーズやネギをのせたら、出来上がり！

「誰でもつくれる朝ごはんメニュー集」

埼玉県教育委員会より抜粋

**冬至 12/22** ゆず湯もね

かぼちゃ料理      あずきがゆ

**大みそか 12/31**

年取り魚      年越しそば

サケ・ブリなど

**正月 1/1～**

お雑煮      おせち料理

### 年末年始の行事と食べ物

**七草 1/7**

七草がゆ

せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ

**鏡開き 1/11**

おしるこ など

**小正月 1/15**

あずきがゆ      もち花・まゆ玉



体が温まるよ!!

寒さに対する抵抗力をつけるため、肉・魚のたんぱく質とビタミンたっぷりの野菜、どちらもとれる鍋は最高です。

※家庭や地域によって異なる場合があります。