



# 12月分予定献立表



日	曜	主食 つけるもの	こんだて名		使用材料名	栄養価	
			お か ず	お か ず		kcal	g
(1)	水	ごはん	牛乳	いもにじる	豚肉 人参 里芋 ごぼう 豆腐 昆布だし みそ こんにゃく 長ねぎ	622	30.4
				とりにくのみあまみそやき	(鶏肉 米のみ 砂糖 醤油 米サラダ油 (アレルゲン:鶏肉 小麦 大豆))	781	35.4
				★こんぶとまめのにも	ごま油 人参 さつま揚げ 大豆 和風だし 砂糖 みりん 醤油 昆布		
2	木	こどもパン	牛乳	(こどもパン)	(小麦粉 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 食塩 小麦たんぱく (アレルゲン:小麦 乳 大豆))	638	24.0
				ブロッコリーのクリームに	菜種油 鶏肉 人参 玉ねぎ コンソメ こしょう 牛乳 クリームシチュー(アレルゲン:乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉) じゃが芋 コーン ブロッコリー 生クリーム(アレルゲン:乳 大豆)		
				ミートオムレツ	(鶏卵 玉ねぎ 人参 砂糖 鶏肉 鶏皮 大豆油 大豆たんぱく 豚肉 パン粉 食塩 酢 オニオンパウダー こしょう (アレルゲン:卵 鶏肉 大豆 豚肉 小麦 乳))		
(3)	金	ごはん	牛乳	★りんご	りんご 食塩	608	18.8
				みぞれにじる	人参 豆腐 かつおだし 酒 食塩 醤油 こんにゃく 大根 雪だるまかまぼこ 片栗粉 小松菜		
				ハガツオのたつたあげ	(ハガツオ 馬鈴薯でん粉 醤油 酒 生姜 (アレルゲン:小麦 大豆)) 米油		
(6)	月	ごはん	牛乳	ビーフンのカレーいため	菜種油 豚挽肉 人参 玉ねぎ コンソメ 食塩 カレー粉 こしょう キャベツ もやし えび ビーフン	649	22.4
				ワンタンスープ	鶏肉 人参 中華だし こしょう 醤油 酒 ワンタン(アレルゲン:小麦 大豆 豚肉) ほうれん草 長ねぎ (かぼちゃ 砂糖 金時豆 黒豆 手亡豆 大豆 植物油 食物繊維 パン粉 小麦粉 酵母エキス 食塩 パン酵母 (アレルゲン:小麦 大豆)) 米油 中濃ソース		
				こまつなとメンマのソテー	菜種油 味付きメンマ(メンマ 醤油 食塩 唐辛子 (アレルゲン:小麦 大豆)) もやし 小松菜 和風だし 醤油 こしょう 食塩		
(7)	火	ごはん	牛乳	ぶたにくとだいこんのうまに	菜種油 豚肉 椎茸 人参 玉ねぎ 大根 こんにゃく 里芋 竹輪 砂糖 醤油 いんげん 四川黒ソース(アレルゲン:小麦 大豆 鶏肉 ごま)	651	24.9
				たれつきにくだんご(2コ)	(玉ねぎ 人参 れんこん ごぼう ねぎ 鶏肉 豚肉 パン粉 でん粉 植物性たん白 豚脂 エキス(酵母・魚介) 醤油 植物油 食塩 香辛料 砂糖 酒 ごま パーム油 (アレルゲン:小麦 ごま さば 大豆 鶏肉 豚肉))		
				★いもけんぴパリッシュ	(さつま芋 砂糖 植物油 かつおだし 食塩 水あめ)		
(8)	水	ごはん	牛乳	はくさいとさといものみそしる	里芋 豆腐 和風だし みそ 白菜 油揚げ	568	27.2
				あかうおのゆずしおこうじやき	(赤魚(アラスカメヌケ) 米こうじ 食塩 砂糖 ゆず果汁)		
				ぶたにくとキムチのいためもの	菜種油 豚肉 人参 キャベツ キムチ(アレルゲン:小麦 大豆 りんご ごま ゼラチン) 酒 砂糖 食塩 こしょう 枝豆		
9	木	ツイストパン	牛乳	(ツイストパン)	(小麦粉 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 食塩 小麦たんぱく (アレルゲン:小麦 乳 大豆))	779	30.3
				わふうスバゲティ	菜種油 フランク(アレルゲン:豚肉) 人参 玉ねぎ しめじ ほうれん草 コンソメ 和風だし 醤油 食塩 こしょう スバゲティ(アレルゲン:小麦)		
				ハンバーグ テリヤキソース	(鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 大豆たんぱく 食塩 酒 大豆油 (アレルゲン:鶏肉 豚肉 小麦 大豆)) 醤油 みりん 砂糖 生姜 片栗粉		
☆	金	むぎごはん	牛乳	ハニヨーグルト	(生乳 乳製品 砂糖 はちみつ 乳酸菌 (アレルゲン:乳))	985	37.6
				(むぎごはん)	(精米 米粒麦)		
				じゃがいもとほうれんそうのみそしる	豆腐 じゃが芋 和風だし 宝蔵寺みそ 油揚げ ほうれん草 (ホキ でん粉) 米油 醤油 砂糖 にんにく 生姜 長ねぎ 酢		
(10)	☆	金	むぎごはん	★もやしとコーンのソテー	菜種油 ベーコン(アレルゲン:豚肉) 人参 もやし コーン こしょう スープストック 食塩 いら (のり 砂糖 食塩 みりん 昆布 酵母エキス かつお削り節 いりこ 椎茸 唐辛子)	827	31.0
				あじつけのり	(のり 砂糖 食塩 みりん 昆布 酵母エキス かつお削り節 いりこ 椎茸 唐辛子)		
				きのこのすましじる	人参 豆腐 まいたけ しめじ 和風だし 食塩 醤油 わかめ 長ねぎ		
(13)	月	ごはん	牛乳	キャベツメンチカツ ソース	(キャベツ 鶏肉 玉ねぎ 豚肉 植物性たん白 豚脂 砂糖 食塩 小麦不使用醤油 酵母エキス 香辛料 植物油 菜種油 (アレルゲン:大豆 鶏肉 豚肉)) 米油 中濃ソース	701	27.1
				★ツナとひじきのまぜごはんのぐ	菜種油 ツナ(きはだまぐろ 野菜エキス 食塩 (アレルゲン:大豆)) 椎茸 人参 笹かまぼこ ひじき 和風だし 砂糖 みりん 醤油 酒 油揚げ 枝豆		
				(ちゅうかめん)	(小麦粉 食塩 かんすい (アレルゲン:小麦))		
14	火	ちゅうかめん	牛乳	かんとんめんじる	ごま油 生姜 にんにく 豚肉 椎茸 人参 玉ねぎ 竹の子 鶏がらスープ(アレルゲン:鶏肉) 醤油 きくらげ 醤油ラーメんの素(アレルゲン:小麦 大豆 豚肉) いら 片栗粉	584	23.4
				えびしゅうまい(小2中3コ)	(えび 玉ねぎ たら 食用油脂 パン粉 でん粉 砂糖 食塩 エキス(ほたて・えび・酵母) 水あめ 香辛料 小麦粉 (アレルゲン:小麦 えび))		
				みかん	みかん		
(15)	水	ごはん	牛乳	チキンカレー	菜種油 にんにく 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 スープストック カレー粉 カレールー(アレルゲン:小麦) トマトケチャップ ウスターソース	626	22.7
				★ゆでやさい(コールスロードレッシング)	人参 キャベツ 枝豆 食塩 コールスロードレッシング		
				チーズ	(ナチュラルチーズ (アレルゲン:乳))		
☆	木	メロンパン	ジョア	(メロンパン)	(小麦粉 砂糖 ショートニング 生クリーム イースト 食塩 小麦たんぱく マーガリン ベーキングパウダー (アレルゲン:小麦 大豆 乳))	757	19.5
				(ジョア(ストロベリー))	(脱脂粉乳 いちご果汁 砂糖 リン酸カルシウム 野菜色素 ビタミンD (アレルゲン:乳))		
				ミネストローネ	菜種油 にんにく 豚肉 人参 玉ねぎ スープストック 食塩 こしょう トマト じゃが芋 大豆 (ショートニング 豆乳 マッシュポテト 米粉 おから じゃが芋 玉ねぎ コーン 水あめ ほうれん草 植物油 食物繊維 ソテーオニオン 食塩 砂糖 豆乳 酵母エキス 香辛料 (アレルゲン:大豆))		
★ごぼうサラダ	(ごぼう マヨネーズ 醤油 米発酵調味料 砂糖 ごま 和風だし 食塩 植物油 酢 香辛料 (アレルゲン:小麦 卵 ごま 大豆)) コーン						

※ ( ) するしの日、おわんが2つきます。  
 ※ ☆するしの日、特別献立です。  
 ※ ★字のものは、学校配達品です。  
 ※ 『植蛋』とは、大豆・小麦を原料として作った植物性たんぱく質を主体とする食品です。  
 ※ 『乳蛋』とは、牛乳を原料として作った動物性たんぱく質を主体とする食品です。  
 ※ 調味料の配合内容等、詳しく知りたい方は給食センターまでお問い合わせください。  
 ※ ☆のついている日は、かみかみメニューです！  
 ※ 意識して「よくかんで」食べる日にしましょう！

食品の体内でのおもなはたらきは、赤・黄・緑のグループにわけられます。バランスよく食べて健康な体をつくりましょう。  
 おもに体をつくるはたらき(あか) おもに熱や力のもとになるはたらき(きいろ) おもに体の調子を整えるはたらき(みどり)

<p>たんぱく質・無機質など 体をつくる・筋肉がつく 肉・魚・小魚・豆腐・豆類・乳製品・卵</p> <p>赤色のなかま</p>	<p>炭水化物・脂肪など 元気に運動ができる ごはん・パン・めん・いも類・油</p> <p>黄色のなかま</p>	<p>ビタミン・無機質など かぜをひきにくい・おなかの調子がよい 緑黄色野菜・淡色野菜・くだもの</p> <p>緑色のなかま</p>
---	--	--

日	曜	主食 つけるもの	こんだて名		使用材料名	栄養価		
			お か ず	お か ず		kcal	g	
(17)	金	ごはん	牛乳	どさんこじる	菜種油 にんにく 豚肉 人参 豆腐 じゃが芋 和風だし みそ コーン わかめ 長ねぎ 生姜	638	29.4	
				さけのレモンしょうゆあえ	(鱈 馬鈴薯でん粉 (アレルゲン:さけ)) 米油 砂糖 醤油 レモン			
				★きゅうりとたくあんのおつけもの	きゅうり 食塩 たくあん漬(大根 ごま 砂糖 食塩 醤油 (アレルゲン:小麦 ごま 大豆)) ごま			
☆	(20)	月	ごはん	牛乳	こまつなともやしのみそしる	豆腐 もやし 和風だし みそ 油揚げ 小松菜	551	26.1
					メバルのてりやき	(メバル 醤油 砂糖 魚醤 食塩 生姜 (アレルゲン:小麦 大豆 さけ))		
					かぼちゃのそぼろに	菜種油 鶏挽肉 人参 かぼちゃ 砂糖 酒 醤油 みりん いんげん		
☆	(21)	火	チキンライス	牛乳	はやさいのサラダ(イタリアンドレッシング)	(精米 鶏肉 トマト 人参 砂糖 赤ピーマン 食塩 玉ねぎ 大豆油 鶏脂 エキス(チキン・魚介・酵母) 香辛料 (アレルゲン:大豆 鶏肉))	740	25.2
					やさいスープ	フランク(アレルゲン:豚肉) 人参 玉ねぎ 鶏がらスープ(アレルゲン:鶏肉) コンソメ 食塩 こしょう キャベツ ビーマン		
					フライドチキン	(鶏肉 岩塩 ホワイトペッパー 砂糖 すりごま トマトパウダー パセリ フライドオニオン ガーリック タラゴン チャイブ ガーリックパウダー (アレルゲン:鶏肉 ごま)) 片栗粉 米油		
* 材料入荷の都合による献立変更は、ご了承ください。(給食回数15回)					平均栄養価	650	25.1	
						811	30.2	

## 12月給食だより

### もうすぐ冬休みがやってきます！

いよいよ今年も最後のひと月となりました。みなさんにとって今年1年はどのような年でしたか？さて、もうすぐ冬休みに入ります。年末年始はクリスマスやお正月など、楽しい行事がたくさんありますね。元気に過ごすことができるように、体調管理をしっかりと行いましょう。

### ムジナモ発見100周年記念！

ムジナモは、水の中の小さな生き物を食べて成長する「食虫植物」です。大正10年(1921年)に、現在の三田ヶ谷字平島耕地付近の沼において、当時の弥勒高等学校の教員であった速水義憲氏がムジナモを発見しました。今年で100周年を迎えることを記念して、給食では、10日(金)にムジナモの頭文字をとったメニューを提供します。また、「幻の花」とよばれているムジナモの花の写真が印刷されたオリジナルの味付のりも登場します。楽しみにしていてください♪

- ★今月の羽生産食材★
- ・米
  - ・宝蔵寺みそ
- ★今月の埼玉県産食材★
- ・きゅうり
  - ・長ねぎ
  - ・にんじん

### ☆☆今月の特別メニュー☆☆

- 10日(金) ムジナモ発見100周年記念献立
- 16日(木) 新郷第二小学校リクエスト献立
- 20日(月) 冬至かぼちゃ
- (今年の冬至は22日(水)です)
- 21日(火) クリスマス献立

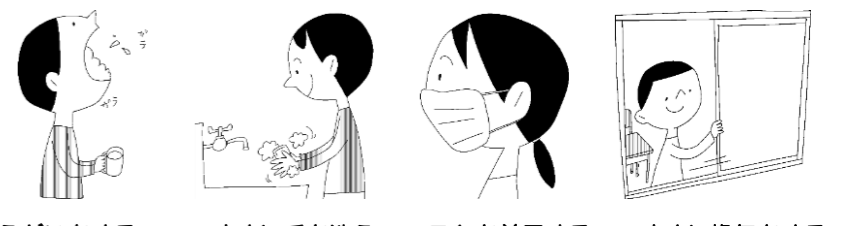
今月のいがまんじゅうが  
出る学校♪♪

☆ 7日(火) 西 中  
☆ 14日(火) 東 中

※原材料:小麦粉 砂糖 卵 ふくらし粉  
ささげ もち米 あんこ 水あめ 塩

※いがまんじゅうは、給食センターから食缶に入れて配送されます。

### かぜやインフルエンザを予防するには？



うがいをする こまめに手を洗う マスクを着用する こまめに換気をする



栄養バランスのよい食事 毎日運動をする しっかり睡眠をとる 加湿する

### もしかぜをひいてしまったら…こんな食事がおすすめ！

#### 発熱・寒気

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などがおすすめです！

#### 鼻水・鼻づまり

温かい汁物や発汗・殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンを多く含む食品もおおすすめです！

#### せき・のどの痛み

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう！

#### 下痢・吐き気

胃腸が弱っているため消化のよいおかずや雑炊、スープなどがおすすめです！味の濃いものは避けましょう。

### 水分をしっかりとることも忘れずに！

発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。脱水に気を付けて、水やお茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給しましょう！



お知らせ

学校給食の食材は、出荷などの時点で放射線量の検査が行われ、安全性が確認されているものを使用しております。食材の産地・放射性物質の測定結果は、羽生市のホームページに掲載しております。