

# 2022年12月 予定献立表 前半

佐久市学校給食浅科センター 小学校版

きゅうしょくもくひょう  
給食目標

「寒さに負けない食事をしよう」

寒さに負けない！ 冬の過ごし方

かぜやインフルエンザなどが流行しやすい時期になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスの良い食事」、「十分な睡眠」、「適度な運動」、を心がけ、手洗いうがいを徹底し習慣づけましょう。



予定献立 ※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。		赤(あか)グループ 体(骨や肉)をつくる	緑(みどり)グループ 体の調子を整える	黄色(きいろ)グループ 熱や力の元(エネルギー)になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
日	主食	たんぱく質	無機質	ビタミン 色の濃い野菜 その他の野菜	炭水化物 脂質	
1木	コッパン 牛乳 パンネのトマトソース ツナサラダ わかめと野菜のスープ	ベーコン ツナフレーク	チーズ わかめ	にんじん トマト にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 白菜 ねぎ	コッパン パンネ オリーブ油	543 kcal 22.6 g 17.8 g 2.9 g
2金	ごはん 牛乳 塩肉じゃが ごまマヨ和え 豆腐のみそ汁	豚肉 凍り豆腐 かつお節 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン チンゲンサイ えのきたけ	米 じゃが芋 あぶら マヨネーズ ごま	636 kcal 22.0 g 24.5 g 1.7 g
5月	ごはん 牛乳 鱈さわらの照り焼き 長いものなめたけ和え 厚揚げのみそ汁	鱈さわら 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 しょうが キャベツ きゅうり なめたけ 玉ねぎ 白菜 えのきたけ ねぎ	米 長いも	557 kcal 27.1 g 16.7 g 1.8 g
6火	抹茶揚げパン 牛乳 かみかみサラダ 豚汁 ヨーグルト	きな粉 さきいか 豚肉 とうふ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	コッパン あぶら 上白糖 こんにゃく	670 kcal 29.2 g 24.4 g 2.7 g
7水	ごはん 牛乳 元気が出るレバー 切干大根の中華サラダ わかめともずくのスープ	鶏肉 豚レバー ツナフレーク なると	牛乳 わかめ もずく	にら にんじん しょうが にんにく 切干大根 きゅうり、もやし ねぎ えのきたけ	米 かたくり粉 あぶら ごま ごま油 二塩糖	581 kcal 25.4 g 15.8 g 2.0 g
8木	コッパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き キャベツのじゃこサラダ クラムチャウダー	鶏肉 じゃこ ベーコン あさり	牛乳 クリーム	にんじん パセリ にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ	コッパン マーマレードジャム 上白糖 じゃが芋 小麦粉 バター	626 kcal 31.9 g 23.9 g 3.0 g
9金	麦ごはん 牛乳 大根カレー 福神漬け和え りんご	鶏肉 かつお節	牛乳	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり 福神漬け りんご	米 大麦 小麦粉 バター あぶら	573 kcal 19.4 g 16.1 g 1.9 g

## 感染症予防に効果的な 手洗いのタイミング



### 冬野菜は甘い!

冬野菜を食べた時、甘いと感じることがあります。これは、冬野菜が寒さで凍らないように、細胞に糖を蓄えるためです。冬野菜の甘みを味わってみましょう。

## 冬至にまつわる食べ物

12月22日




冬至は、1年で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。昔、中国では、冬至を暦の起点と考えており、冬が去り、春が来る一處来復の節目として祝う風習がありました。冬至には、かぼちゃや小豆がゆを食べる風習があります。かぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれ、小豆がゆは、小豆の赤い色が邪気を払うとされています。他にも寒さで冷えた体を温める、ゆず湯に入るという風習もあります。

# 2022年12月 予定献立表 後半

佐久市学校給食浅科センター 小学校

きゅうしよくもくひょう 給食目標 「寒さに負けない食事をしよう」

予定献立 ※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。		赤(あか)グループ 体(骨や肉)をつくる	緑(みどり)グループ 体の調子を整える	黄色(きいろ)グループ 熱や力の元(エネルギー)になる	たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
日	主食	たんぱく質	無機質	ビタミン 色の濃い野菜 その他の野菜		炭水化物	脂質	
12月	ごはん 牛乳 豚の角煮 キャベツの昆布和え わかめのみそ汁	豚肉 うすら節 豆腐 みそ	牛乳 塩昆布 わかめ	チンゲンサイ にんじん	生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 大根 えのきたけ ねぎ	米 三温糖 かたくり粉	ごま油	597 kcal 25.7 ㊦ 19.2 ㊦ 2.4 ㊦
13日	中華麺 牛乳 豚キムチ汁 フライビーンズ 3色こんにやくサラダ	豚肉 なたと みそ 青大豆 大豆 青のり	牛乳	にんじん なら	玉ねぎ 白菜キムチ漬 ねぎ キャベツ きゅうり	中華麺 かたくり粉 三温糖 こんにやく	ごま油 あぶら	593 kcal 25.6 ㊦ 20.1 ㊦ 2.2 ㊦
14日	ごはん 牛乳 うすら節の煮物 大根のゆかり和え 矢島豆腐のみそ汁	鶏肉 うすら節 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ 玉ねぎ 大根 きゅうり えのきたけ ねぎ	米 上白糖 かたくり粉	あぶら	568 kcal 25.9 ㊦ 19.0 ㊦ 2.3 ㊦
15日	丸パン 牛乳 さめのフライ 風邪に負けないサラダ 豚ばらと野菜のスープ	サメ 鯖大豆 ささみフレーク 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん 水菜	えのきたけ れんこん 玉ねぎ レモン 大根 玉ねぎ 白菜	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 上白糖	あぶら	646 kcal 31.9 ㊦ 25.3 ㊦ 3.3 ㊦
16日	ごはん 牛乳 豚にしょうが焼き れんこんサラダ 豚汁 抹茶プリン	2-A きぼうこんだて 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	しょうが 玉ねぎ りんご れんこん きゅうり キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	米 かたくり粉 上白糖 じゃが芋 こんにやく 抹茶プリン	あぶら ごま	685 kcal 27.3 ㊦ 24.8 ㊦ 1.8 ㊦
19日	芽芽玄米 ごはん 牛乳 凍り豆腐の甘酢あん ほうれん草のごまきなこ和え 味わい汁	毎月19日は食育の日 凍り豆腐 豚肉 きな粉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	玉ねぎ 白菜 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 発芽玄米 かたくり粉 上白糖	あぶら ごま ごま油	604 kcal 22.3 ㊦ 19.6 ㊦ 1.8 ㊦
20日	クロワッサン 牛乳 タンドリーチキン グリーンサラダ ミネストローネ クリスマスデザート	鶏肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん さやいんげん トマト パセリ	キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ キャベツ セロリー	クロワッサン 上白糖 じゃが芋 クリスマスデザート	 あぶら オリーブ油	579 kcal 24.4 ㊦ 32.7 ㊦ 2.2 ㊦
21日	ごはん 牛乳 こんにやくのおかか煮 柚香和え かぼちゃほうとう	冬垂(はゆ)こんだて 鶏肉 ちくわ かつお節 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん かぼちゃ	だけのこ キャベツ きゅうり ゆず 白菜 ねぎ	米 こんにやく 三温糖 上白糖 ほうとうどん	あぶら	520 kcal 22.1 ㊦ 12.1 ㊦ 2.5 ㊦
22日	米粉パン 牛乳 五目オムレツ シャキシャキポテトサラダ ベーコンと白菜のスープ	たまご 凍り豆腐 ツナフレーク ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン 小松菜 チンゲンサイ	玉ねぎ きゅうり 白菜 ふなしめじ	米粉パン じゃが芋	あぶら	599 kcal 23.9 ㊦ 24.4 ㊦ 2.7 ㊦
23日	ごはん 牛乳 ごぼうチップ 切干大根のツナ和え なめこ汁	おなかがけんぞニュー ツナフレーク 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	ごぼう 切干大根 きゅうり 玉ねぎ なめこ えのきたけ ねぎ	米 かたくり粉 三温糖 上白糖	あぶら ごま	539 kcal 17.2 ㊦ 14.0 ㊦ 1.4 ㊦
26日	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 五目なます 沢煮焼	お年とりこんだて ぶり 茶かまぼこ 豚肉	牛乳 昆布	にんじん	大根 きゅうり ごぼう えのきたけ だけのこ ねぎ	米 三温糖 上白糖 かたくり粉	あぶら	584 kcal 28.2 ㊦ 18.7 ㊦ 2.1 ㊦
27日	ツナマヨ ごはん 牛乳 もやしのカレーサラダ 切干大根のスープ みかん	ツナフレーク ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ にんじん 小松菜	コーン 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり 切干大根 白菜 えのきたけ みかん	食パン 上白糖	マヨネーズ あぶら ごま	621 kcal 23.8 ㊦ 26.6 ㊦ 3.4 ㊦

## 今月の主な地域食材(予定)

### <浅科給食応援団>

ながねぎ だいこん  
ながいも じゃがいも

### <浅科産>

五郎兵衛米 たまご  
りんご だいず とうふ

### <佐久市産>

みそ こめこ

