

# 2023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

## 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

今年も残すところ、あと1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすためには、うがいや手洗いはもちろん、バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動など毎日の基本的な生活が体の抵抗力を高め、かぜ予防の第一歩になります。



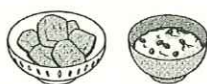
予定献立 ※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。		赤（あか）グループ たんぱく質（骨や肉）をつくる	緑（みどり）グループ からだの調子を整える	黄色（きいろ）グループ 熱や力の元（エネルギー）になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
日	主食	ビタミン		炭水化物	脂質		
		たんぱく質 魚 卵 肉 豆腐	無機質 牛乳 小魚 海藻	穀類 芋 砂糖	油脂類		
1金	ごはん	牛乳 おかず 野菜 汁 (デザート)	たんぱく質 魚 卵 豆腐	無機質 牛乳 小魚 海藻	炭水化物 穀類 芋 砂糖	脂質 油脂類	566 kcal 26.5 g 14.2 g 2.6 g
4月	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	たんぱく質 鶏肉 豚レバー ツナフレーク なると	無機質 牛乳	炭水化物 米	脂質 ごま油	581 kcal 25.4 g 15.8 g 2.0 g
5火	コッパン	牛乳 パンネのトマトソース ごまマヨ和え カレー風味スープ	たんぱく質 鶏肉 凍り豆腐 かつお節	無機質 牛乳	炭水化物 コッパン パンネ	脂質 オリーブ油 マヨネーズ ごま	610 kcal 25.2 g 23.2 g 2.7 g
6水	ごはん	牛乳 ちくわのカレー揚げ ツナサラダ 厚揚げのみそ汁	たんぱく質 ちくわ ツナフレーク 厚揚げ みそ	無機質 牛乳	炭水化物 米	脂質 あぶら	547 kcal 21.6 g 16.5 g 2.0 g
7木	コッパン	牛乳 8020とんたて 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	たんぱく質 鶏肉 ベーコン あさり	無機質 牛乳	炭水化物 コッパン マーマレード 上白糖	脂質 ごま油 あぶら バター	626 kcal 31.9 g 23.9 g 3.0 g
8金	ごはん	牛乳 豚肉の生姜炒め 春雨サラダ さつまいものみそ汁 いちごクレープ	たんぱく質 豚肉 油揚げ みそ	無機質 牛乳	炭水化物 米	脂質 あぶら ごま油	695 kcal 24.9 g 24.6 g 1.9 g
11月	ごはん	牛乳 こうじて旨みアップ肉じゃが キャベツの昆布和え わかめのみそ汁	たんぱく質 豚肉 塩昆布 豆腐 みそ	無機質 牛乳	炭水化物 米	脂質 あぶら ごま油	578 kcal 19.9 g 18.4 g 1.8 g

### 昔から伝わる行事を大切にしよう

#### 冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

**かぼちゃ・小豆がゆ**  
冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が卵気をはらうとされています。



**「ん」のつく食品**  
れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。



**ゆず湯**  
ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



### かぜにからだづくりのためのしょくじ



かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立つビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。

**からだをあたためるためのしょうが ねぎ**  
ねぎやしよがは体を温める作用があります。毎日の食事にしょうがやねぎの臭みを含ませ、毎朝子やカレー粉などの高辛料も体をあたためてくれます。

**ビタミンCがおいしいゆのくだもの みかん かき**  
ビタミンCが豊富で、手軽に食べられるため、かぜ予防にも効果的です。

# 2023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

## 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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
日	主	牛乳 おかず 汁 (デザート)	〈1群〉 たんぱく質 魚 肉 卵 豆腐	ビタミン		〈5群〉 炭水化物 穀類 芋 砂糖	〈6群〉 脂質 油脂類	
			〈2群〉 無機質 牛乳 小魚 海藻	〈3群〉 緑黄色野菜	〈4群〉 その他の野菜 果物			
12	中華麺	牛乳 豚キムチ汁 フライピーズ パンパンジーサラダ	豚肉 なたと みそ 大豆 鯖ばつ 鶏肉	牛乳	にんじん なら	玉ねぎ キムチ漬け ねぎ きゅうり もやし 生姜	中華麺 ごま油 あぶら でんぷん 三温糖	630 kcal 29.7 g 22.4 g 2.4 g
13	ごはん	牛乳 いりどり 大根のゆかり和え 豆腐のみそ汁	鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	エリンギ れんこん たけのこ ねぎ 大根 きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	三温糖 あぶら	598 kcal 24.0 g 17.2 g 3.0 g
14	丸パン	牛乳 サメのフライ 風邪に負けないサラダ 豚バラと野菜のスープ	サメ 鯖ばつ 鶏肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん みず菜	えのき水 れんこん 玉ねぎ レモン 大根 白菜	丸パン 小麦粉 パン粉 あぶら じゃがいも 上白糖	646 kcal 31.9 g 25.3 g 3.3 g
15	麦ごはん	牛乳 信州煮のこカレール 糸寒天サラダ りんご	豚肉	牛乳	にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ えのきたけ ぶなしめじ エリンギ キャベツ きゅうり りんご	こめ 麦 じゃがいも 小麦粉 あぶら バター オリーブ油	587 kcal 21.3 g 17.1 g 1.6 g
18	芽玄米 ごはん	牛乳 鯉のから揚げトマトソース添え ほうれん草のごまきなこ和え 味わい汁	鯉 きな粉 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ 白菜 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	こめ 芽玄米 あぶら ごま ごま油	612 kcal 24.0 g 21.3 g 1.9 g
19	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 鶏肉 ツナフレーク ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	玉ねぎ きゅうり 白菜 ぶなしめじ	米粉パン あぶら じゃがいも	594 kcal 24.0 g 23.9 g 2.7 g
20	キムタク ご飯	牛乳 豚の生姜炒め 3色こんにやくサラダ 春雨と大根のスープ	ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん	キムチ漬け つぼ漬け 生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根	こめ 麦 あぶら こんにやく ごま油	544 kcal 26.2 g 17.9 g 2.7 g
21	チーズフレン チトースト	牛乳 大根とチキンのサラダ トマトのジュリエンスープ クリスマスカップデザート	たまご 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ セロリ	食パン 三温糖 バター 白ごま あぶら オリーブ油 クリスマスカップデザート	747 kcal 28.5 g 32.4 g 3.2 g
22	少なめごはん	牛乳 こんにやくのおかが煮 柚香和え かぼちゃほうとう	鶏肉 ちくわ かつお節 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん	たけのこ 大根 きゅうり ゆず 白菜 ねぎ	こめ こんにやく 三温糖 あぶら ほうとう麺	488 kcal 21.3 g 11.9 g 2.5 g
25	ごはん	牛乳 銀さわらの西京焼き 五目なます 沢煮椀	銀さわら みそ かまぼこ 豚肉	牛乳	にんじん	大根 きゅうり ごぼう えのきたけ たけのこ ねぎ	こめ 三温糖 あぶら でんぷん 三温糖	559 kcal 27.9 g 15.0 g 2.0 g
26	セレクト 揚げパン	牛乳 かみかみサラダ 豚汁 みかん	きな粉 さきいか 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ みかん	コッペパン 小麦粉 上白糖 こんにやく	598 kcal 25.6 g 22.4 g 2.6 g

### 今月の主な地域食材(予定)

<浅科給食応援団>

にんじん たまねぎ ながねぎ

<浅科産>

ごろべえまい

<佐久市産>

はくさい かぼちゃ キャベツ さといも ながいも だいこん

たまご りんご

みそ こめこ

