

# 2023年12月 予定献立表 前半

佐久市学校給食浅科センター 中学校版

## 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。空気も乾燥し、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（肉や魚）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	白（しろ）主食	牛乳 おかず デザート	ビタミン		炭水化物 穀類 芋 砂糖	脂質 油脂類	
			<1群> たんぱく質 魚 肉 卵 豆腐	<2群> 無機質 牛乳 小魚 海藻			
1金	ごはん	牛乳 たらのみそ焼き 長いものなめたけ和え 里芋のみそ汁	たら みそ 油揚げ	牛乳 にんじん	ゆず キャベツ きゅうり なめたけ ごぼう 天根 えのきたけ ねぎ	ごま 長いも 里芋	660 kcal 30.7 ㊦ 15.9 ㊦ 3.1 ㊦
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	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 生姜 にんにく 切干大根 きゅうり もやし ねぎ えのきたけ	じゃがいも 三温糖 あぶら ごま ごま油	679 kcal 29.3 ㊦ 17.4 ㊦ 2.7 ㊦
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	鶏肉 凍り豆腐 かつお節 ベーコン	牛乳 粉チーズ	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	コッパン パンネ オリーブ油 マヨネーズ ごま	740 kcal 30.0 ㊦ 27.0 ㊦ 3.0 ㊦
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	ちくわ ツナフレーク 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白ネ ねぎ	じゃがいも あぶら	650 kcal 25.7 ㊦ 18.7 ㊦ 2.7 ㊦
7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 ベーコン あさり	牛乳 いりこ 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 上白糖 じゃがいも 小麦粉 バター	757 kcal 37.9 ㊦ 27.9 ㊦ 3.5 ㊦
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	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 生姜 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ	じゃがいも あぶら ごま油 さつまいも クレープ	790 kcal 28.0 ㊦ 26.9 ㊦ 2.3 ㊦
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	豚肉 塩昆布 味噌	牛乳 塩昆布 わかめ	さやいんげん にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ 天根 えのきたけ ねぎ	じゃがいも あぶら ごま油	674 kcal 22.8 ㊦ 20.7 ㊦ 2.3 ㊦

### 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。



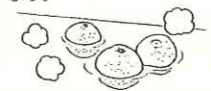
#### 「ん」のつく食品

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いうい伝えがあります。



#### 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。

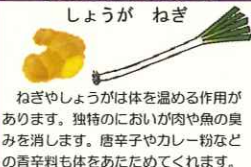


### かぜに負けない 体づくりのための食事

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感染症予防に効果のあるビタミン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食べ物



#### ビタミンがおいしい冬のくだもの



# 2023年12月 予定献立表 後半

佐久市学校給食浅科センター 中学校

## 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	主食	(1群) たんぱく質 魚 肉 卵 豆腐	(2群) 無機質 牛乳 小魚 海藻	ビタミン		(5群) 炭水化物	(6群) 脂質	
				(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 果物	穀類 芋 砂糖	油脂類	
12	中華麺	豚肉 なたと みそ 大豆 青ばつ 鶏肉	牛乳	にんじん いら	玉ねぎ キムチ漬け ねぎ きゅうり もやし 生姜	中華麺 でんぷん 三温糖 上白糖	ごま油 あぶら	769 kcal 35.2 g 26.0 g 2.7 g
13	ごはん	鶏肉 豆腐 みそ	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	米 三温糖	あぶら	694 kcal 27.5 g 19.3 g 3.5 g
14	丸パン	サメ 青ばつ 鶏肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん 水菜	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 じゃがいも 上白糖	あぶら	753 kcal 37.1 g 29.3 g 4.1 g
15	麦ごはん	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	米 麦 じゃがいも 小麦粉 上白糖	あぶら バター オリーブ油 ごま	687 kcal 23.7 g 19.0 g 1.8 g
18	発芽玄米 ごはん	鶏 鶏肉 きな粉 豆腐	牛乳	ほうれん草	生姜 にんにく 玉ねぎ 白菜 キャベツ	米 発芽玄米 でんぷん 三温糖 上白糖	あぶら ごま ごま油	706 kcal 27.6 g 24.0 g 2.5 g
19	米粉パン	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 ビーマン 小松菜 チンゲンサイ	玉ねぎ きゅうり 白菜 ぶなしめじ	米粉パン じゃがいも	あぶら	684 kcal 27.2 g 27.0 g 3.1 g
20	キムタク ごはん	豚肉 鶏肉	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	米 麦 三温糖 ごま油 ごま	あぶら ごま油	653 kcal 30.5 g 20.0 g 3.4 g
21	チーズフレンチトースト	たまご 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	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 砂糖 上白糖	バター 白ごま あぶら オリーブ油	857 kcal 32.7 g 36.5 g 3.7 g
22	こんだて 少なめごはん	鶏肉 ちくわ かつお節 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん	にんじん 大根 かつお節 きゅうり ゆず 白菜 ねぎ	米 こんにゃく 三温糖 上白糖	あぶら	561 kcal 23.9 g 12.7 g 3.3 g
25	ごはん	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	米 上白糖	あぶら	643 kcal 32.0 g 16.4 g 2.5 g
26	セレクト揚げパン みかん	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	コッパパン 上白糖 こんにゃく	あぶら	724 kcal 30.6 g 26.7 g 3.1 g
27	ごはん	豚肉 大豆 さつま揚げ たまご みそ	牛乳	にんじん 玉ねぎ	エリンギ 生姜 玉ねぎ ごぼう	米 もち米 パン粉 こんにゃく 中華麺 長いも		874 kcal 35.9 g 24.2 g 3.1 g

### 今月の主な地域食材(予定)

<浅科給食応援団> 人参 玉ねぎ 長ねぎ 大根  
白菜 かぼちゃ キャベツ 里芋 長いも

<浅科産>

五郎兵衛米 たまご りんご

<佐久市産>

みそ 米粉

